№6 (378) март–апрель 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

О «чудесных» средствах для тонкой талии

СТР. 2

Живое пиво от многих болезней

СТР. 12

Ходунки не научат ходить

СТР. 10

Кошмарики

ПРЕСТУПНИКИ ПОЗАРИЛИСЬ НА МОЩИ

Похищены мощи святых Киприана и Устиньи, которые представители Владивостокской епархии везли из Находки во Владивосток. Преступники остановили автомобиль, в котором перевозились мощи, похитили их и скрылись. Зачем им понадобились мощи Киприана и Устиньи, неизвестно. Уж не затем ли, что эти святыни спасают людей от нечистой силы, чар, наваждений, злых духов, порчи и сглаза?

ДЛЯ ДОНОРСТВА НЕ ХВАТИЛО ВЕСА...

60 красноярских фотомоделей пришли сдавать кровь, чтобы помочь городскому ожоговому центру, там постоянно нужна кровь. А их с порога «забраковали»... Тонкие, словно тростинки, девушки весят 45, максимум 47 килограммов. А тем, у кого вес меньше 50 килограммов, сдавать кровь категорически запрещено. У такого донора может резко снизиться артериальное давление, появиться головокружение вплоть до обморока. И девушкам отказали. Пусть наберут хотя бы килограммов по пять — и тогда можно стать донором. Но набрать вес для фотомоделей — это ж смерти подобно!

Впрочем, некоторые решили рискнуть набрать вес ненадолго, сдать кровь — и снова похудеть.

ДЕТЕЙ ОТПРАВИЛИ В БОЛЬНИЦУ

На Украине временно запретили делать прививки Манту всем детям. Поводом для приостановки массовых обследований на туберкулез стало ухудшение самочувствия шести детей после введения препарата. Через 20 минут после инъекции они стали жаловаться на головокружение, головную боль, тошноту и озноб. Детей госпитализировали. Такие случаи в стране уже бывали, однако все ограничивалось запретом на такую диагностику.

НАЕЛИСЬ ПЕЛЬМЕНЕЙ...

Из мяса лошадей, больных сибирской язвой, делали на предприятии «Дарина» полуфабрикаты — пельмени, беляши, фаршированные блинчики — и кормили ими население Омска, Ханты-Мансийска, Ставрополя и Твери. Всего изготовлено 195 тонн фарша. Причина заразы — небывалая жара и засуха. Из-за нее сгорела трава, и лошади паслись на скотомогильниках. Там и заразились.

Полезно знать

● Японские ученые доказали, что с возрастом суставы и сосуды становятся уязвимыми для воспалений. Бороться с хроническими воспалительными процессами можно с помощью чабреца, лепестков розы, эвкалипта, фенхеля и бергамота. Регулярное употребление этой зелени в пищу поможет на 25% ослабить любые воспаления.

● Снять прилив гнева можно, если сесть на корточки и представить себе, что вы сжатая пружина. Потом резко «отпустить пружину» — распрямиться во весь рост, подпрыгнуть, раскинув руки и громко крикнув: «Ох!» или «Ой!».

● Два стакана простой негазированной воды, если пить ее за полчаса до приема пищи, способны удержать аппетит в узде, выяснили американские ученые. Кроме того, вода отлично очищает организм от шлаков и токсинов, стимулируя обмен веществ. Если в течение трех месяцев по утрам пить воду до еды, то можно похудеть на 7 килограммов.

Новости

ВБЛАГОВЕЩЕНСКЕ выпустили специальное пособие. В нем собраны все молитвы для шоферов, автомехаников и даже пешеходов. Так инспекторы ГИБДД надеются снизить аварийность на дорогах. С Божьей помощью.

ЗНАНИЕ иностранных языков продлевает молодость — к такому выводу пришли ученые. Женщины, которые знают по крайней мере два иностранных языка, дольше сохраняют моложавый вид, ясный ум и хорошую память.

У ЛЮБИТЕЛЕЙ вина более высокий интеллект, чем у поклонников пива, к такому выводу пришли датские ученые. Исследование проводилось с мужчинами и женщинами в возрасте от 29 до 34 лет.

УЧЕНЫЕ из Англии обнаружили, что предотвратить разрушение хрящевой ткани при артрите помогает любая капуста, а особенно брокколи. Регулярное употребление в пищу капусты облегчает боль в суставах в пожилом возрасте.

В АНГЛИИ, в самом древнем городе — Колчестере, для любителей выпить строят особый квартал, где будут только пабы и бары. Из этой зоны никого выпускать не будут, пока не протрезвеют. Говорят, что в этот рай на земле даже жен не будут пускать.

СОЗЕРЦАНИЕ голубого света избавляет от сезонной хандры: сонливости, чрезмерного аппетита и низкого жизненного тонуса, считают американские ученые.

МИНДАЛЬНЫЕ орехи могут защитить нас от хронических и инфекционных заболеваний. Лабораторные опыты британских ученых показали, что они улучшают работу иммунной системы и снижают воспаление в тканях.

МАСЛО лаванды можно использовать для лечения грибковых инфекций кожи и ногтей — утверждают португальские ученые.

РЕГУЛЯРНОЕ употребление отварных круп увеличивает продолжительность жизни на несколько лет. Любители каш реже умирают от онкологических заболеваний. Самые полезные каши из коричневого риса, овса и дикого риса. Ешьте на завтрак каши — и продлите свою жизнь!

НОВАЯ дешевая вакцина от холеры разработана в Индии. Испытание препарата планируют проводить в Республике Бангладеш.

■ ДВА ГРЕЙПФРУТА В ДЕНЬ ПОМОГУТ ПРИ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН, СЧИТАЮТ НЕМЕЦКИЕ СТОМАТОЛОГИ.

■ ВЕСНА — ВРЕМЯ ЛЮБВИ, НО НЕ ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ: ДЕТИ, РОДИВШИЕСЯ ЗИМОЙ, В 3 РАЗА ЧАЩЕ БОЛЕЮТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ.

■ ДВЕ ЧАШКИ КОФЕ В ДЕНЬ НА 40% СНИЖАЮТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ.

■ ПЛОХОЙ СОН УКОРАЧИВАЕТ ЖИЗНЬ. ХРОНИЧЕСКАЯ НЕХВАТКА ЗДОРОВОГО СНА ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ СЕРДЦА И РАННЕЙ СМЕРТИ.

Не навреди! *Авторитеты дают советы*

Худеем и... болеем

К КАКИМ «ЧУДОДЕЙСТВЕННЫМ» СРЕДСТВАМ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИБЕГАЮТ ЛЮБИТЕЛИ ТОНКОЙ ТАЛИИ И ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ.

Чудо-таблетки

Стоят недешево. По словам производителей, они сделаны из натурального сырья. Известная компания «Тяньши» умудряется продавать порошок, сделанный из свиных хрящиков. Практически все рекламируемые сейчас средства для похудения можно разделить на три группы: слабительные, заглушающие аппетит и «сжигатели жира», которые — заметьте! — неизбежно вмешиваются в гормонально-обменные процессы организма. Всевозможные чаи для похудения — это слабительные средства. Инструкция обещает, что, попивая чаек, вы не только сбросите лишний вес, но и заодно выведете из организма шлаки. Шлаки, может, и выводятся, но вместе с ними «вылетит» и масса полезных веществ, которые просто не успевают усвоиться организмом. Опасно то, что из крови выводится калий, это ставит под угрозу сердце. Вымывается также кальций, это делает хрупкими кости и зубы. Процесс «выведения шлаков» раздражает кишечник.

Постоянно и бесконтрольно принимая такие слабительные, можно и похудеть. Из-за обезвоживания организма человек больше похож на выжатый лимон. К тому же вконец «разболтаете» желудок и кишечник — они откажутся нормально принимать пищу.

Препараты, подавляющие голод

Серьезную проблему можно нажить и увлекшись препаратами, подавляющими чувство голода. Подобные «чудо-снадобья» вмешиваются в гормональные процессы организма. Их задача — вызывать психологическое чувство насыщения. Но если умом вы есть уже не хотите, то желудок, привыкший к поступлению еды, продолжает трудиться, но вхолостую. В этом случае от гастрита или язвы никто не застрахован.

Круче всех — сжигатели жира

Они вмешиваются во внутренние обменные процессы организма. Большинство «суперсжигателей» — гормональные препараты. Многие из них проникают на наш рынок под видом биологически активных добавок (БАД). А вмешательство в гормональный обмен организма может привести к очень серьезным, даже неизлечимым заболеваниям. Некоторые «суперсжигатели жира» содержат вещества (например, кардамон), которые у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями могут вызвать аритмию, тахикардию и прочие неприятности.

Очистительные клизмы

Любители очищения организма, которые делают клизмы по нескольку раз в неделю, в будущем становятся 100%-ными «запорниками» с полным отсутствием полезной кишечной микрофлоры.

Тайские таблетки

«Тайский» курс — 2 таблетки. С одной в кишечник запускается зародыш солитера (ленточного червя), который выедает человека изнутри, а убийство солитера происходит при помощи второй таблетки, когда нужный вес достигнут. И это правда. Если это и приносит результат, то покажите мужчину, которому нужна женщина (пусть самая стройная) с гадом внутри.

Откачивание жира (липосакция)

Почти все женщины, решившиеся на эту процедуру, возвращаются к своим прежним формам. Но если до откачки жир распределялся ровно и гладко, то после — буграми, как будто под кожей кроты роют.

Т. А. Соболев, кандидат мед. наук

Сенсация!

Ученые из Иркутска разработали рецептуру хлеба, который сможет избавить человека от болезней сердца. В состав обычного хлеба они добавили исландский мох. В этом лишайнике обнаружили не менее семи незаменимых для человеческого организма аминокислот. Кстати, мох уже давно успешно используется в народной медицине как общеукрепляющее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Люди и звери

Заболело сердце? Погладь собаку

Людям с сердечной недостаточностью ежедневно хотя бы полчаса рекомендуется гладить собаку в области сердца.

Ежедневная обязанность выгуливать собаку спасает человека от гиподинамии. А если любимый питомец облизывает ранку на теле хозяина, это способствует быстрому ее заживлению: в собачьей слюне содержится антисептик. Крупные псы обладают высокой активностью сердечного альфа-ритма, поэтому людям с сердечной недостаточностью ежедневно хотя бы полчаса рекомендуется гладить собаку в области сердца.

* Общение с лабрадорами, ретриверами и шарпеями помогает стабилизировать давление, облегчить головные боли.

* Дружба с немецкой овчаркой и алабаем поможет восстановить координацию движений после травмы — эти собаки учат ходить пациентов с заболеваниями опорно-двигательной системы.

* Самый уникальный четвероногий доктор — китайская хохлатая. Она помогает побороть приступы астмы, спасает от аллергии, некоторых кожных заболеваний и даже замедляет течение онкологических процессов.

Сам себе доктор *Рекомендуем*

Волшебные плашки

ДРЕВЕСНЫЕ ВРАЧЕВАТЕЛИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

* **При зубной боли** осиновый диск приложите к щеке со стороны больного зуба на 15-20 минут, пока боль не пройдет, но по возможности обратитесь к стоматологу.

* **При ангине** осиновую плашку прикладывайте к области подчелюстных лимфатических желез 3 раза в день по 15 минут.

* **При гайморите** на область гайморовой пазухи прикладывайте осиновый диск 3 раза в день на 5-7 минут.

* **При гастрите** осиновый диск положите на область желудка на 15 минут, а затем березовый — на солнечное сплетение на 10 минут. Сеансы проводите 4 раза в день.

* **При простуде** один осиновый диск положите под копчик, одновременно на макушку положите березовый. Сеансы проводите 3 раза в день по 15-20 минут.

* **При хроническом колите** березовую плашку положите на макушку, одновременно осиновую — на область желудка. Лечебные сеансы проводите 3 раза в день по 15 минут.

* **При мочекаменной болезни** осиновый диск положите на область почек по обе стороны позвоночника, одновременно березовый — на солнечное сплетение на 10 минут. Затем осиновые переложите под ступни, а березовый — на макушку головы на 5-7 минут. Процедуру повторяйте по 2 раза в день. Во время лечения надо выпивать 2-3 л жидкости в день.

* **Чтобы снять боль,** к ушибленному месту на 15-20 минут приложите осиновый диск.

* **При подагре** во время приступа одновременно к пораженному суставу приложите осиновый диск, а к макушке головы — березовый. Сеансы проводите 3 раза в день по 10 минут.

* **При бессоннице,** перед тем как лечь спать, к области солнечного сплетения приложите осиновый диск на 10 минут.

* **При неврастении** на макушку положите березовую плашку на 10-15 минут. Делайте это 3 раза в день (последний — не позднее чем за 7-8 часов до сна).

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у отоларинголога

Опять полип в носу...

Полипы в носу часто появляются у тех, кто страдает гайморитом и бронхиальной астмой. Эти болезни взаимосвязаны: рано или поздно у больного бронхиальной астмой или гайморитом появляются полипы в носу.

— Почему их удаляют, но они появляются снова?

— Нужно уяснить для себя, что операцию нужно делать только тогда, когда полипы значительно нарушают носовое дыхание или часто возникает гнойный гайморит, потому что полип нарушает естественный дренаж гайморовой пазухи. И чем чаще удалять полипы в носу, тем быстрее они растут снова и снова. Задача состоит в том, чтобы как можно реже удалять их.

Да и с операциями по исправлению носовой перегородки не надо спешить. Ведь она искривлена более чем у 90 процентов людей. Чаще всего операцию на перегородке делают из-за затруднений дыхания. Главная причина этого — бронхиальная астма, из-за которой слизистая оболочка носа припухает и отекает, и пространства для полноценного дыхания становится меньше.

— Что же это за образования — полипы в носу?

— Полипы в носу и, например, полипы в желудке или кишечнике — разные вещи. В двух последних случаях это действительно опухоль. Доброкачественная, но опухоль, то есть на ткань наросло много новых клеток. Полип в носу — не опухоль. Это вариант воспаления ткани с образованием гноя или с разрастанием слизистой оболочки, но это именно воспаление.

— Как часто могут образовываться полипы?

— Это, увы, бесконечный процесс.

— И нет никакого спасения?

— Спасение одно: не спешить удалять полип, а дождаться момента, когда он действительно будет мешать носовому дыханию, и лишь потом идти на операцию.

— Можно ли как-то остановить разрастание полипов?

— Есть гормональные спреи, которыми можно побрызгать в нос, и полип уменьшится в размерах. Не исчезнет, но станет меньше. С их помощью возможно удлинить сроки между операциями. Те, кому их делали раз в год, могут делать их раз в три года, кто делал их раз в три года, могут обойтись без хирургического вмешательства пять-семь лет, и так далее... Это уже улучшает качество жизни.

— Как часто можно пользоваться этими спреями?

— Эти гормональные препараты можно использовать неограниченно долго. Считается, что они незначительно всасываются слизистой носа и не оказывают никаких вредных эффектов, кроме незначительной атрофии слизистой оболочки носа. Но сроки между удалениями полипов могут увеличиться до 5-7 лет, что весьма показательно.

— Народная медицина при полипах рекомендует сок чистотела или его настойку...

— При полипах в носу и наличии бронхиальной астмы такое лечение не поможет. Здесь играет роль то, что в организме имеет место аллергия. Она проявляется астмой и полипами в носу.

И. Н. Романовский, отоларинголог, кандидат мед. наук

Пригодится

Алоэ слух вернуло...

От глухоты я лечилась, вставляя в уши листочки алоэ, периодически заменяя их на свежие. Держала в ушах листики постоянно, даже ночью, пока слух не появился. А экзему я вылечила маслом из женского Серафимо-Дивеевского монастыря, который находится в Нижегородской области. Мы ездили туда в гости. Всего 3 раза помазала я экзему на руке между пальцами, и все прошло.

Таисия Михайловна Безъязыкова, с. Новая Жизнь, Казахстан

Первым делом парю ноги...

При первых признаках простуды я первым делом парю ноги в горячей воде, в которую добавляю порошок горчицы, затем надеваю теплые шерстяные носки. В нос закладываю тонкие пластинки чеснока и, придерживая их пальцами, глубоко дышу через рот. Процедура занимает около 10 минут. Потом завариваю зеленый чай, в заварочный чайник добавляю ромашку, шиповник и 1 чайн. ложку меда. Делаю все это вечером, а утром признаков простуды уже не наблюдается. Тут самое главное — не упустить время, вовремя продезинфицировать себя.

А. П. Рыбалкина, Ростов-на-Дону

После третьего компресса бурсит исчез

Как-то у меня заболел локоть. Пошла к врачу, и он поставил диагноз — бурсит локтевого сустава (жидкость в суставе). Поделилась своей бедой с соседкой, и она посоветовала рецепт, который мне помог. Купила три живых рака, положила в полиэтиленовый пакет, неплотно завязала и положила на нижнюю полку холодильника. Каждый вечер пропускала рака через мясорубку, полученную кашицу выкладывала на хлопчатобумажную ткань и прикладывала на ночь к больному суставу, а сверху утепляла шалью. После третьего компресса жидкость из сустава исчезла, и по сей день эта проблема меня не беспокоит.

И. Н. Рахманова, Казань

ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ И СПАЗМАХ ПЕЙТЕ ЧАЙ, ЗАВАРЕННЫЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.

Намотай на ус

● Быстрая ходьба — самый полезный вид из всех спортивных занятий, заявили американские ученые. Это предупреждает повышение артериального давления, улучшает состояние сосудов и суставов, прогоняет стресс. Достаточно 5 минут прогуляться на свежем воздухе, чтобы улучшить настроение.

● Рюмку сухого красного вина нужно выпивать каждый день. Красное вино полезно для сосудов, снижает риск инсультов, предотвращает раннее развитие слабоумия. Исследования показали, что у мужчин, выпивающих в меру, даже после операции коронарного шунтирования риск развития инфаркта на 25% ниже, чем у тех, кто совсем отказался от алкоголя.

● Московские медики нашли средство от мигрени — это обычный аспирин. При головной боли его применяли и раньше. Но в больших дозах и тогда, когда приступ мигрени уже начался. Сейчас же аспирин советуют применять постоянно — в течение всего «спокойного» периода. И в очень небольшой дозировке, если нет противопоказаний к нему, например язвы желудка.

Пригодится

Кофе полезен сердечникам

Кофе полезен для сердца, уверены ученые из Гарварда. Они в течение 10 лет наблюдали за 1300 пациентами, перенесшими инфаркт. Оказалось, что у тех, кто пил от 1 до 3 чашек кофе в день, риск умереть от инфаркта уменьшился на треть. У тех, кто пил 5-7 чашек, риск снижался почти наполовину.

Тем, кто спит днём, грозит диабет

Послеобеденный сон повышает риск развития сахарного диабета II типа, сообщают ученые. Возможно, потому, что дневной сон сокращает время ночного сна, что само по себе является фактором развития сахарной болезни. Впрочем, плохая наследственность и ожирение опаснее и скорее приводят к диабету II типа.

На каждый день — *Вы просили рассказать*

Вредная работа

Самой опасной для женщин считается профессия стюардессы. Регулярные перелеты могут стать причиной выкидыша или развития пороков у будущего малыша. Чтобы этого не случилось, важно в первые недели беременности отказаться от полетов.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Проблема. Ангина, ларингит, фарингит. Из-за необходимости много говорить и повышать голос слизистая оболочка горла сохнет, на ней быстро размножаются бактерии.

Что делать? Важно долечивать до конца каждую простуду.

* Читая лекцию, старайтесь дышать не ртом, а носом, не напрягайте голосовые связки. Так воздух не только очищается, но и увлажняет гортань.

* Делайте внутренний массаж: отогните кончик языка назад и хорошенько вращайте им в разные стороны. Такой массаж усиливает кровообращение в глотке и не позволяет размножаться бактериям.

* Закаляйте горло: ешьте мороженое, пейте холодную воду. Если сразу заболит горло, начните с теплой воды, и день за днем понижайте температуру, пока не привыкнете к воде из холодильника.

* Пойте. Это укрепляет голосовые связки.

ПРОДАВЕЦ

Проблема. Варикозное расширение вен. Провести целый день на ногах за прилавком — очень тяжело, особенно если варикоз есть или был у ваших родственниц.

Что делать? Каждый час делайте 5-7-минутную разминку для ног: ходите на носках и пятках, переминайтесь с ноги на ногу, присядьте несколько раз.

* Купите гидромассажную ванночку для ног. Избегайте длительного пребывания на солнце, не принимайте слишком горячую ванну, реже посещайте сауну.

* Питайтесь правильно. Вместо животных жиров выбирайте растительное масло: оно содержит кислоты, улучшающие кровообращение. И следите за весом: каждый лишний килограмм увеличивает риск варикоза.

* Не сидите, положив ногу на ногу: в таком положении сосуды пережимаются и кровь застаивается.

* Если варикоз — ваша семейная болезнь, носите специальные компрессионные колготки или чулки. Они равномерно распределяют давление крови и дают коже дышать.

* Особенно полезны бег, плавание, езда на велосипеде.

ПАРИКМАХЕР, КОСМЕТОЛОГ

Проблема. Аллергия и бронхиальная астма, которые может спровоцировать постоянный контакт с химикатами, красителями и лаками, а также с мельчайшими частичками волос.

Что делать? Проветривайте салон, влажная уборка — каждый час.

* По возможности откажитесь от самой аллергенной косметики, красок и укладочных средств.

* Пройдите иммунотерапию аллергенами: врачи вводят аллергику возрастающие дозы аллергенов, постепенно приучая иммунную систему не реагировать на них.

* Вылечите зубы, избавьтесь от затянувшихся простуд и проблем с пищеварением. Это очень важно в лечении аллергии.

РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Проблема. Туннельный синдром. Из-за постоянной работы за компьютером мышцы рук затекают, в них нарушается кровообращение, защемляется нерв. В итоге возникает дискомфорт в запястьях. Кисти рук слабеют, немеют и начинают болеть.

Что делать? Позаботиться о рабочем месте. Главное правило — локти не должны свисать со стола. Оптимальное положение — руки лежат на подлокотниках кресла, ноги касаются пола и образуют с туловищем угол в 90°.

* Каждые полчаса делайте перерыв в работе. Периодически перекладывайте мышку в другую руку.

* Делайте гимнастику для пальцев и запястий. Например, разгибайте запястья: сядьте прямо, положив руки на подлокотники ладонями вниз, а потом медленно поднимите ладони вверх, не отрывая предплечья от подлокотника.

ПОВАР, ВОСПИТАТЕЛЬ

Проблема. Лишний вес. У поваров, с одной стороны, все время перед глазами еда, а с другой, им часто некогда поесть вовремя и по-человечески. Воспитатели же полнеют из-за постоянного чувства ответственности за малышей. Спокойствия оно не добавляет, и рука сама тянется к успокоительным лакомствам. Лишний вес провоцирует необходимость быть добрым и терпеливым, даже когда дети выводят из себя. В результате педагоги гасят вспышки гнева едой.

Что делать? Ищите приемлемые варианты «гневовыражения» и для себя, и для окружающих. Кому-то надо открыто говорить о своих чувствах, кто-то выпустит пар после работы дома.

* Поварам диетологи советуют заранее планировать, чем и когда обедать, а в остальное время не есть, а пробовать.

* Воспитатель на детской площадке может больше двигаться вместе с подопечными, играть в салки, прятки. Поварам особенно подойдет плавание, поскольку варикоз — вторая профессиональная проблема кулинаров.

О. В. Анисимова, врач I категории

Тем, у кого воспаляется наружный геморрой

Мой совет пригодится тем, у кого воспаляется наружный геморрой. Однажды у меня появились три воспаленные шишки, аж фиолетовые, даже дотронуться было больно. В поликлинику ходила раскорячившись, благо она через дорогу находится, а то не дошла бы. И вот возвращаюсь домой с направлением хирурга ложиться в больницу и плачу. Увидела меня соседка. Я ей рассказала о своей беде, и она мне посоветовала, как справиться с проблемой. Пришла домой, подмылась, сделала из ваты длинный тампон, сверху выдавила мазь Вишневского и приложила к шишкам. Какое было блаженство! Мазь стала вытягивать боль, и я заснула. А рано утром проснулась как ни в чем не бывало: боли нет, а от шишек остались тоненькие шкурки. До сих пор геморрой ни разу не воспалялся. Не бойтесь этой процедуры, а лечитесь!

Н. Г. Абакумова, Липецкая обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ситуация

В доме лежачий больной...

УХАЖИВАЯ ЗА ЛЕЖАЧИМИ РОДСТВЕННИКАМИ, МЫ ЧАСТО СОВЕРШАЕМ ОШИБКИ. В ЧЕМ ОНИ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ?

Плохо ухаживаем за кожей

Когда человек долго находится в лежачем положении, его организм ослаблен, следовательно, возникают пролежни и инфекции. Поэтому гигиенические процедуры таким людям нужно делать чаще, чем тем, кто передвигается самостоятельно. Кроме того, кожа лежачих пациентов становится более чувствительной к температуре. Они часто зябнут, плохо переносят проветривание в комнате, смену нательного и постельного белья.

Протирать кожу надо не реже двух раз в день. Удобнее всего делать это влажным полотенцем. При этом воду в тазик лучше наливать погорячее, комфортной для пациента температуры. Тогда она не будет казаться холодной при обтирании. Можно использовать специальные гигиенические влажные салфетки. Комнату перед водными процедурами надо нагреть и закрыть все форточки и двери. Любой сквозняк может спровоцировать простуду.

После обтирания желательно смазать тело маслом для тела, а паховые складки, где возможно появление опрелостей и потертостей, — специальным защитным кремом. Если на человека надеты подгузники, желательно применять специальную очищающую пену. Она быстро нейтрализует запах и устраняет загрязнение. Влажную кожу рекомендуется смазать кремом, в состав которого входит оксид цинка.

Невнимательны к ногам и рукам

После серьезных заболеваний, например инсульта, часто меняется тонус мышц. И если не следить за положением рук и ног, не двигать ими, в суставах и мышцах возможны необратимые изменения.

Руки должны быть разогнуты в локтевом суставе, пальцы разогнуты и раздвинуты. Для придания такого положения обычно рекомендуют использовать специальные узкие дощечки. Их вырезают из фанеры, покрывают ватой и бинтом и накладывают на ладонь, фиксируя бинтом до половины предплечья. Периодически это приспособление нужно снимать и массажировать руки.

Ноги должны быть согнуты в коленных суставах до 15-20°. Для этого под колено подкладывают мягкий валик. Стопы рекомендуется сгибать до 90° и делать для них упор. Это может быть спинка кровати или какие-нибудь другие приспособления.

Кроме того, нужно как можно раньше начинать проводить гимнастику. По возможности лечебная физкультура должна затрагивать все суставы. Но особенно внимание надо обратить на те, которые находятся в малоподвижном состоянии. При этом важно избегать резких движений через силу, вызывающих неприятные ощущения.

Человек все время лежит на спине

Это может привести сразу к двум проблемам — появлению пролежней и застойному воспалению легких. Мышцы и кости при длительном лежании сдавливаются. Из-за этого нарушается кровообращение в коже и подлежащих тканях — и возникают пролежни. А проблемы с легкими появляются из-за того, что в горизонтальном положении тела объем вдыхаемого воздуха уменьшается. Мокрота становится вязкой и густой, плохо откашливается. Она скапливается, что создает благоприятные условия для развития инфекции.

Чтобы не допустить пролежней, необходимо ежедневно «проветривать» лопатки, копчик и локти, поворачивая больного на бок каждые два часа. При покраснении этих мест нужно протирать их специальной противопролежневой тонизирующей жидкостью и делать это не реже 2-3 раз в день. А чтобы не случилось воспаления легких, необходимы движения в кровати и дыхательная гимнастика.

Класть под простыню клеенку?

В этом случае нарушается «дыхание» кожи, и она неизбежно потеет. Одного слоя хлопковой ткани совершенно недостаточно для впитывания пота. Поэтому снова могут появиться пролежни.

Чтобы избежать этого, лучше приобрести специальный противопролежневый матрас. Сверху он просто накрывается простыней, а под «проблемные» места надо подкладывать специальные гипоаллергенные одноразовые впитывающие пеленки размером 60х90 см. Они многослойные и не прилегают к телу.

Следите, чтобы постель была ровная, без бугров и жестких швов. Простыни и пеленки хорошо разглаживайте, не допускайте образования складок на постельном и нательном белье пациента. Постель надо менять по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю, а наволочки — 1 раз в 2-3 дня.

Редко даем пить

«Туалетная» проблема для тех, кто не может передвигаться самостоятельно, — одна из самых сложных. Нужно кого-то просить, да и сам процесс приносит неудобства. Поэтому многие лежачие больные решают ее просто — меньше пьют. Но этого делать нельзя!

В горизонтальном положении моча дольше задерживается в почках. Это способствует возникновению инфекции и может приводить к образованию почечных камней. Концентрированная моча раздражает мочевой пузырь и усиливает недержание. Так что надо пить! Клюквенный или брусничный морс, травяные чаи и просто воду.

Помоги себе сам

Рекомендован постельный режим

* Чтобы не допустить застойной пневмонии, желательно находиться в полусидячем положении: это противодействует застою крови в легких, уменьшает одышку.

* Обязательно под изголовье положите 2-3 большие подушки.

* Очень важно выполнять дыхательную гимнастику. Вот несколько простых упражнений.

— Надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание и медленно выдохнуть.

— Поднять на вдохе руки вверх, затем, опустив их, резко, со звуком «ха!» выдохнуть.

— Надувать дважды в день, утром и вечером, детские шарики, начав с 1-2 минут и довести постепенно до 5 минут.

— Выдувать воздух через трубочку, вставленную в стакан с водой.

* Если застойная пневмония появилась после инсульта, дыхательные упражнения такой больной делать не сможет. Поэтому каждые 3-4 часа переворачивайте его.

* Регулярно постукивайте его пальцами рук по спине и груди, минуя область сердца, в течение 3-5 минут несколько раз в день. Затем сложите пальцы «лодочкой» и также легко постукивайте.

P. S. Этот массаж нельзя делать больным со стенокардией и другими заболеваниями сердца, потому что, усилив кровоток, можно спровоцировать дальнейшее развитие застоя в легких.

* Чтобы отходила мокрота, немного свесьте голову больного с кровати и попросите откашлять. Мокроту собирайте в баночку с крышкой, в которую налейте немного воды.

ОТ ГАСТРИТА 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХИХ ЯБЛОНЕВЫХ ЦВЕТКОВ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ. ПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРИЕМА ПИЩИ.

На каждый день

● **Боль в суставах** можно снять овечьей шерстью, причем нечесаной. Как только остригут овцу, возьмите пучок шерсти, не мойте ее, не чешите, только немного распушите и сделайте что-то вроде подушечки. Смажьте ее топленым овечьим жиром, оберните и укутайте ею больной сустав на всю ночь. Уснете спокойно.

● **При радикулите** намажьте тонким слоем меда больное место и накройте 1-2 слоями туалетной бумаги. Сверху поставьте 2-3 горчичника, накройте все полиэтиленовой пленкой и укутайте теплым платком или одеялом. Держите не более 1,5 часа, ощущения жжения и приятного глубинного прогрева не должны переходить в болезненные.

● **При подагре** возьмите 1/2 стакана угольного порошка (размолите в кофемолке таблетки активированного угля), смешайте с 1 ст. ложкой льняного семени, добавьте немного воды (должна получиться паста). На ночь смазывайте ею больной сустав, сверху положите вощеную бумагу и обвяжите бинтом. К утру боль должна пройти.

Бабушкины рецепты

ОТ КАШЛЯ — ГОРЧИЧНАЯ ЛЕПЁШКА

От кашля прекрасно помогает горчичная лепешка. Смешайте по 1 ст. ложке горчицы, муки, подсолнечного масла и меда, 1,5 ст. ложки водки (самогона), замесите крутое тесто в виде лепешки. Лепешку подогрейте на водяной бане и положите на грудь, завернув ее в марлю или ситцевую тряпочку, держите до остывания. Лучше это делать в постели, обернувшись теплым шарфом или платком. Лепешку можно использовать 2 раза.

ОДУВАНЧИК ОТ ФУРУНКУЛОВ

Залейте 1 ст. ложку измельченных сухих корней одуванчика лекарственного 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте 3-4 часа, процедите и долейте в отвар кипяченой воды до первоначального объема. Пейте по 2 ст. ложки отвара 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Боремся с зелёным змием

* На 1 стакан водки возьмите 1 корень любистока и 2 лавровых листа. Настаивайте неделю, пейте по 1 чайн. ложке 2 раза в день утром и вечером. Курс лечения — 1 месяц.

* Смешайте по 400 г травы полыни и золототысячника. 2 ст. ложки сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте 3 раза в день, пока сбор не закончится.

* 1 ст. ложку травы волчеца кудрявого залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Также эффективна и настойка: 30 г сырья на 1,5 стакана 96%-ного спирта. Принимать надо по 30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — от 2 до 6 месяцев, зависит от особенностей организма.

* 4 ст. ложки травы тимьяна, 1,5 ст. ложки золототысячника и 1 ст. ложку полыни залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 25-30 минут, пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение четырех месяцев.

* Утром рекомендуется выпивать 1 стакан воды с растворенной в ней лесной паутиной. Перед обедом надо выпить 40-50 мл настойки родиолы (золотой корень): 70 г корня на 1 л коньяка, настоять 21 день. Курс лечения — от 1 до 2,5 месяца.

Чего нам не хватает?

* Сухие ломкие волосы — признак плохого усвоения витаминов A, D и E.

* Бледность обычно свидетельствует об анемии — следствие недостатка железа.

* Бледная с синеватым оттенком кожа говорит о хрупкости сосудов и недостатке витаминов C и E.

* Очень сухая кожа на локтях — плохо усваиваются витамины A и группы B.

* Зубная эмаль стала полупрозрачной, на ней появились микротрещинки — дефицит кальция, а также витамина D, необходимых для зубов и костей.

* Ногти часто ломаются, то и дело появляются заусенцы — возможен дефицит кремния.

Прикинь на себя — *Что это такое?*

Систолическая гипертония

НОРМАЛЬНЫМ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СЧИТАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ НЕ БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ.

Гипертония систолическая, когда верхнее давление высокое, может возникнуть при тиреотоксикозе, полной поперечной блокаде сердца, недостаточности аортального клапана, крупных артериовенозных фистулах, а также при склерозе стенок аорты (так называемая склеротическая артериальная гипертензия). Это серьезное заболевание.

По данным различных исследований, у нелеченых больных с систолическим (верхним) артериальным давлением выше 160 мм рт. ст. инсульт случается в 4 раза чаще, чем у получающих лечение. Стойкое повышение артериального давления приводит к нарушению способности почек поддерживать нормальное кровяное давление.

Систолическая гипертония может не проявляться. Каждый второй больной не ощущает ее. Немногие больные жалуются на периодически возникающие головные боли, слабость, головокружения, нарушения сна, мелькание «мушек» перед глазами, шум в ушах, боли в области сердца, сердцебиение и другие неприятные ощущения. Причем появляются они одновременно с подъемом артериального давления.

Лечение систолической гипертонии заключается в снижении ниже 150 мм рт. ст. верхнего давления. Для начала рекомендуется ограничить употребление соли до 2 г в сутки, снизить массу тела, если человек страдает ожирением, и полностью отказаться от алкоголя.

И еще. Не надейтесь, что рюмочка коньяка расширит сосуды и снизит высокое давление. Нужно больше двигаться и соблюдать низкокалорийную обезжиренную диету. Лекарства должен назначать ваш лечащий врач.

Сам себе доктор

Ногу сводит...

ВАМ ПРИХОДИЛОСЬ ПРОСЫПАТЬСЯ ОТ МУЧИТЕЛЬНОЙ БОЛИ В СВЕДЕННОЙ СУДОРОГОЙ НОГЕ? И ЗАТЕКШУЮ ШЕЮ ТО И ДЕЛО «ЗАЖИМАЕТ»...

Причины появления судороги — дефицит кальция, калия, минеральных веществ, недостаток циркуляции крови, болезни сердца, нарушение обменных процессов в мышцах, плоскостопие, варикозное расширение вен, хроническая усталость ног...

Обычно судорогам предшествуют боли в ногах, ощущение тяжести, отечность ступней. Напряжение, стресс и холод также провоцируют судорожные боли. Судороги нередко бывают у беременных, что свидетельствует о недостатке кальция. Может онеметь рука, шея или плечо.

Первая реакция

* При судорогах в икроножных мышцах поменяйте положение — выпрямите ногу, затем подтяните пальцы и подошву по направлению к колену.
* Сядьте, ущипните несколько раз больное место.
* Встаньте, перенося вес тела на сведенную ногу. Через несколько секунд циркуляция крови возобновится и чувствительность восстановится.
* Разотрите ногу любой согревающей мазью.
* Промассируйте ступни и икры от пальцев к пятке, от пятки к колену.
* После массажа можно лечь, подложив под ноги толстое одеяло. Эта поза обеспечит отток крови и предотвратит повторные судороги.

В качестве профилактики

* Носите только удобную обувь.
* Избавляйтесь от избыточного веса.
* Избегайте длительных нагрузок на ноги.
* Дома сразу снимайте колготки и надевайте хлопковые носки.
* Через день делайте ножные ванны с горчицей: 1 ст. ложка на 3 л воды.
* Регулярный массаж предотвращает судороги. Растирая и массируя ноги, смажьте руки маслом из одуванчика, ромашковым или имбирным эфирным маслом.
* Ешьте сыры, творог, фасоль, каши, овощи и фрукты.
* Помогают препараты, содержащие кальций и магний. Суточная доза: 1000-2000 мг кальция и 500-1000 мг магния.
* Дефицит калия можно устранить, если почаще есть бананы и апельсины.
* Мед удерживает в организме кальций. В день съедайте не менее 4-5 чайн. ложек.
* Каждый день выпивайте стакан теплой воды с лимонным соком или с чайной ложкой яблочного уксуса и меда.

Полезная зарядка

Ее лучше делать босиком.

* Встаньте на пятки, согните поднятые пальцы и сохраняйте равновесие в таком положении 10 секунд (7 раз).
* Ноги скрестите, перенесите вес на внешние края стоп. На несколько секунд замрите, смените ноги (5 раз).
* Приподнимитесь на носках так, чтобы пятки высоко оторвались от пола, и резко опустите их на пол (10 раз).
* Положите на пол брусок высотой 5-7 см и длиной 1 м. Поставьте стопы так, чтобы пятки были на полу, а пальцы — на бруске, и медленно передвигайтесь вдоль доски направо и налево по 5 раз.

Перед сном

* Примите контрастный душ или сделайте ножные контрастные ванны. При варикозном расширении вен контраст не должен быть сильным. Добавьте в воду траву, обладающую противосудорожным действием, — это хвощ, люцерна, листья малины, ягоды бузины, валериана, мята перечная.
* Интенсивно поработайте пальцами ног, сделайте несколько вращений ступнями, потопчитесь на внутренних и внешних ребрах стоп.
* Промассируйте ступни, разогрейте их. При икроножных судорогах в порядке профилактики массируйте мышцы под коленями. При судорогах рук растирайте их от кончиков пальцев вверх к плечу.

Пригодится

■ ЗАЛОЖИЛО НОС? НАМОЧИТЕ КУСОЧЕК БИНТА В ВОДКЕ И ПОЛОЖИТЕ НА ПЕРЕНОСИЦУ. ДЕЛАЙТЕ ТАК 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПОДХВАТИЛИ НАСМОРК? ВДОХНИТЕ ЧЕРЕЗ НОС МОРСКОЙ ВОДЫ — ОНА ЗАМЕНИТ СПРЕЙ ОТ НАСМОРКА.

■ ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ И СПАЗМАХ ПЕЙТЕ ЧАЙ, ЗАВАРЕННЫЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.

На приёме у терапевта

В чём причина «левой» боли?

Подскажите, пожалуйста, отчего может болеть под грудью с левой стороны?

И. Н. Осокина, Орловская обл.

Причины левосторонних болей могут быть различны, определить их причину может только врач. Боли могут быть связаны как с патологией сердца, так и позвоночника, и поджелудочной железы, и легких. Вызвать такие боли способен даже герпес! Поэтому при появлении болей (особенно если они бывают часто) нужно обратиться к врачу. Но нелишне будет и самим знать симптомы различных заболеваний.

* При проблемах с сердцем к болям в груди добавляются, как правило, тахикардия и одышка, брадикардия (замедление сердечного ритма), ощущение перебоев в сердце, отеки. Загрудинная боль — один из первых признаков стенокардии. Параллельно с болью могут возникнуть чувства тревоги, страха, беспокойства. Как правило, эта боль имеет приступообразный характер, длительность приступов — несколько минут, не более. Чаще всего развитие приступа провоцирует повышенная физическая нагрузка (например, быстрый подъем по лестнице), эмоциональные переживания, резкие температурные перепады (выход на мороз из теплого помещения). Иногда боли возникают, наоборот, когда человек лежит в горизонтальном положении (так называемая стенокардия покоя).
* Для невралгии характерны интенсивные, часто стреляющие боли (как будто бьет током) вдоль всего ребра или в передней части груди. Эти боли часто связаны с движениями и в состоянии покоя могут вообще не беспокоить. Боли при остеохондрозе позвоночника тоже в основном связаны с движениями, но иногда появляются и в состоянии покоя. Они могут быть давящими, стреляющими, тянущими или ноющими. Боли при невралгии, радикулите и остеохондрозе никак не связаны с повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, поносом, одышкой, изменениями артериального давления и кардиограммы — иными словами, это только боли и ничего другого.
* При панкреатите к левосторонним болям присоединяется понос (или запор), тошнота, рвота.
* При заболевании легких боли под грудью сопровождаются, как правило, одышкой, повышением температуры, кашлем и т. д.
* При герпесе вместе с болью на коже появляются пузырьки, сыпь вдоль одного или двух ребер, а чувствительность в этой области снижается.

В. П. Тулевский, терапевт

На приёме у лора

Гайморит: делать ли проколы?

У сестры несколько лет назад был гайморит. В поликлинике ей сделали проколы, но гноя в пазухах было немного. Обязательно ли при гайморите делать проколы? Есть ли смысл отказаться от них и лечиться другими методами?

В. А. Скороходова, Пермский край

Гайморит гайморите рознь. Есть легкие формы с незначительными изменениями слизистой оболочки без скопления в пазухах жидкого отделяемого — продукта воспаления. Такие гаймориты отоларингологи лечат консервативными методами, то есть медикаментозными препаратами и физиотерапевтическими процедурами.

Вторая группа гайморитов — те, которые требуют удаления содержимого из пазухи. Это делается при наличии заболеваний, нарушающих носовое дыхание. Например, травмы носа в анамнезе, искривление носовой перегородки. В таких случаях организм сам не может избавиться от содержимого из пазухи, и его надо удалять.

Гайморовы пазухи находятся рядом с мозгом и глазами. Врачи вынуждены делать проколы, чтобы избежать дальнейших опасных осложнений. Кстати, удалять гной из пазух можно по-разному. Например, вакуумом так называемыми синус-катетерами или при помощи электроотсосов. Но когда и они не справляются, самым надежным методом является пункция. В этом случае врач уверен, что он пазуху промыл, убрал оттуда гной и при необходимости ввел лекарство. Дело в том, что вакуумные методики 100%-ной уверенности в полной очистке пазухи не дают.

Что будет, если отказаться от пункции? В принципе, организм с гноем может как-то справиться, частично его вывести. Но возникает вероятность осложнений гайморита, причем весьма серьезных: это могут быть воспаления в области глаза (вплоть до флегмоны глазницы — острого гнойного воспаления глазничной клетчатки), воспаления головного мозга, менингита и т. д. Так что, если врач настаивает на пункции, отказываться от нее не стоит.

В. Е. Остроухова, отоларинголог

На приёме у гастроэнтеролога

Язва желудка может быть без боли?

Лечащий врач заподозрил у меня язву желудка, но у меня ничего не болит. Разве такое может быть?

Виктор, Челябинск

Может. 15% язв — безболевые. «Немая» язва может годами не напоминать о себе до тех пор, пока не случится настоящая катастрофа — прободение или кровотечение. Для диагностики это самые сложные случаи. Хотя чаще всего язва все же болит. При этом боль возникает, как правило, в подложечной области, часто отдает в левую половину грудной клетки и левую лопатку, грудной или поясничный отделы позвоночника.

При язвах желудка боль атакует сразу или спустя полчаса-час после еды. При язве двенадцатиперстной кишки боль «голодная». Стоит страдальцу поесть или даже выпить воды, и болевые ощущения отступают: пища и вода «берут» на себя вызвавшую боль агрессивную соляную кислоту. При прободении желудка или двенадцатиперстной кишки боль становится невыносимой, кинжальной, а при желудочном кровотечении может возникнуть кровавая рвота, резкая слабость (вплоть до обморока), понос черного цвета. Если у вас есть хотя бы один из перечисленных симптомов, жизненно важно как можно быстрее показаться специалисту.

Д. З. Мазницын, гастроэнтеролог

Рецепты народной медицины

ГОРЧИЦА НА БОЛЯЧКИ ПРИ ЭКЗЕМЕ

Сухую горчицу разведите горячей водой (чтобы руки терпели) до консистенции сметаны. Нанесите на пораженные участки и держите до остывания. В течение недели делайте такие ванночки ежедневно перед сном. Затем неделю — через день. Для закрепления эффекта процедуру надо делать в течение двух месяцев раз в неделю.

БАЛЬЗАМ ЗАЖИВЛЯЮЩИЙ

Возьмите по 0,5 кг оливкового масла и сахара. Поместите все в кастрюлю, поставьте на умеренный огонь, непрерывно помешивая. Когда масло начнет пузыриться, прибавьте огонь и продолжайте помешивать до тех пор, пока пузыри покраснеют. Перелейте в удобную посуду и храните в прохладном месте. Применяйте в теплом виде: смочите сложенный в несколько слоев кусочек материи и приложите к свежим ранам и ушибам, предварительно протерев их подогретым вином.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ПОЛЕЗНО

Чтобы укрепить иммунитет и улучшить состояние после перенесенного инсульта, пропустите через мясорубку 1 кг свежей клюквы и 200 г чеснока (обязательно сочного!), добавьте 250 г меда. Хорошо перемешайте и поставьте в прохладное место на 3 дня. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — неделя, потом неделя — перерыв, и повторите недельный курс. Лечитесь, пока не закончится лекарство.

Знаете ли вы, что...

Статины, которые назначают людям с повышенным уровнем холестерина в крови, уменьшают риск желчно-каменной болезни и желчных камней. Чем больше принимает больной статины, тем меньше вероятности, что у него появятся проблемы с желчным пузырем. В то же время у людей, только начавших принимать статины, риск желчно-каменной болезни, наоборот, повышен. Все правильно: статины назначают, чтобы снизить уровень холестерина в крови, а холестерин — один из компонентов желчных камней. С другой стороны, высокий уровень холестерина связан с ожирением, неправильным питанием. А они сами по себе повышают риск желчно-каменной болезни. И еще статины уменьшают риск нарушения работы печени, возникновения почечной недостаточности, мышечной слабости и катаракты у некоторых людей. Статины получает каждый пятый взрослый американец.

УТОМЛЯЕМОСТЬ? СЛАБОСТЬ? СОНЛИВОСТЬ?
НЕРВО-ВИТ – СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Эффективное действие «Нерво-Вита» основано на сборе 4 лекарственных трав:
ВАЛЕРИАНЫ, МЕЛИССЫ, ПУСТЫРНИКА и СИНЮХИ ГОЛУБОЙ
(в 10 раз сильнее валерианы)* и антиоксиданта витамина С
Многие люди страдают ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ. Ее симптоматика очень обширна: быстрая утомляемость, слабость, сонливость днем, нервительность, плохая память, высокое или низкое давление, низкая работоспособность, чрезмерная стеснительность, плохой аппетит, ощущение нехватки воздуха, головокружение, беспричинные боли в животе и еще очень многое другое. Поэтому скорой помощью при данном заболевании являются успокоительные средства и антиоксиданты, составляющие основу "Нерво-Вита".
WWW.SECRET-DOLGOLET.RU
БАД! Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеются противопоказания.
Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116-а, тел.: (8412)69-97-04.
СоГР: № 77.99.23.3.У.4495.6.07 от 25.06.2007 г. ОГРН 1025801210170
*Лекарственные растения/ Авторы-сост. И. Н. Пустырский, В. Н. Прохоров. Мн.: Книжный дом, 2005. – 704 с., ил. – (Большая книга советов).
Реклама (16

Не упусти время

Гепатит А похож на ОРВИ

В большинстве случаев начало гепатита А протекает как обычное ОРВИ. Коварство болезни в том, что, заразившись, человек от 20 до 30 дней даже не подозревает, что он опасен для окружающих.

— Как можно заразиться гепатитом А?

— Заразиться можно, если инфицированы продукты, которые мы покупаем в магазинах (не прошедшие термическую обработку и тем более сырые), в том числе салаты из свежих овощей, свежеотжатые соки.

Источником заражения может стать любой инфицированный работник пищевого предприятия, продавец в магазине, официант, повар, мойщица посуды.

Вирус гепатита А очень живуч — он может сохранять жизнеспособность в течение нескольких дней в холодильнике, даже при замораживании, и погибает только при кипячении в течение минуты или при обработке дезинфицирующими растворами (на основе хлора, например). Но в ресторанах и кафе посуда моется при 60°С средствами, не содержащими хлор.

Чаще всего наши туристы гепатит привозят из Африки, в том числе Египта, Восточной Европы и Азии, исключая Японию.

— По каким признакам можно узнать гепатит А?

— Гепатит не всегда сопровождает желтуха — пожелтение белков глаз и кожи. Стоит обратиться к врачу, даже если вы чувствуете только головную боль и тошноту. Кроме того, у заболевшего могут пропасть аппетит, появиться отвращение к курению, носовые кровотечения, повышенная утомляемость.

— Болезнь Боткина может повториться снова?

— При своевременном лечении болезнь уходит и больше не возвращается. Но важно позаботиться о том, чтобы не заболели близкие. Поэтому обработайте дезинфицирующими растворами посуду, предметы обихода, дверные ручки, пол.

— Какие могут быть осложнения?

— Болезнь Боткина может нанести неповторимый вред здоровью. Самое частое осложнение — изменения желчевыводящих путей, особенно желчнокаменная болезнь. Острая болезнь может перерасти в хроническую и даже в неизлечимый цирроз печени или рак.

— Как жить после желтухи?

— Чтобы избежать осложнений, придется изменить образ жизни как минимум в течение первого года после болезни. Пища — только вареная, никаких жареных, копченых, жирных и остро приправленных продуктов. Алкоголь — самый главный яд для печени. Обязательно принимайте витамины — особенно С, Е и липоевую кислоту. Они защищают клетки от токсинов и стимулируют работу этого органа.

Что запрещено при гепатите

*** Алкоголь.** При всех видах гепатита разрешается не более 80 мл чистого этанола, то есть 1 бокал пива или вина в неделю. От крепких напитков лучше отказаться. Помните, что алкоголь снижает иммунитет и способствует накоплению жира в печеночной ткани.

*** Жареное.** Любые продукты, подвергавшиеся воздействию температуры от 160°С и выше, вредны для печени.

*** Сахар.** Переизбыток глюкозы откладывается в печени в виде жира, что приводит к разрушению печеночных клеток.

*** Загар.** Необходимо ограничить время пребывания на открытом солнце. Ультрафиолет стимулирует размножение вируса.

В. И. Одина, врач-инфекционист

ЕСЛИ ТЕБЕ РОЮТ ЯМУ, НЕ МЕШАЙ! ЗАКОНЧАТ – СДЕЛАЕШЬ БАССЕЙН.

От витилиго

Состав мази Вилькинсона: деготь березовый — 15 частей, кальция карбонат (мел осажденный) — 10 частей, сера очищенная — 15 частей, мазь нафталановая — 30 частей, мыло зеленое — 30 частей, вода — 4 части.

Мазь темно-бурого цвета, со специфическим запахом. Ее применяют как противопаразитарное средство при грибковых заболеваниях и чесотке. Но нередко она используется для лечения витилиго. Смазывать пятна надо на ночь ежедневно в течение недели (мыться нельзя во время всего курса лечения). В аптеках нафталановую мазь можно найти под названием Unguentum Naphtalani, а зеленое мыло — Sapo virides. Мазь нафталановая в готовом виде — это смесь нефти нафталанской рафинированной (70 частей), парафина (18 частей) и вазелина (12 частей). Ее применяют при заболеваниях кожи (экзема, нейродермит, фурункулез и др.), ожогах, язвах. Применение мази противопоказано при экземе в стадии обострения и нарушениях функции почек.

Пригодится

УСТАЛИ? В стакан кефира добавьте 1 ст. ложку измельченной зелени кинзы (кориандра), перемешайте и выпейте. Кстати, семена кориандра помогают расщеплять жиры лучше, чем ананас.

ПРИ переломе костей надо развести в стакане кипяченой остуженной воды 0,6 г мумие (или 3 аптечные таблетки мумие по 0,2 г) — это доза на 2 дня. Пить по несколько глотков 2-3 раза в день.

ИЗБАВИТЬСЯ от апатии и вялости можно при помощи тонизирующего настоя: залейте 10 г цветков бессмертника 1 стаканом крутого кипятка. Дайте настояться 20 минут и принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ кровоточивости десен возьмите лист каланхоэ с детками, отделите пленку с внутренней стороны. Разрежьте лист на 2 части и положите на десны на всю ночь. Делайте так каждый вечер. Результат почувствуете через 7 дней.

ОПУХАЮТ и горят ступни? Купите в аптеке по одному флакону валерианы, меновазина и настойки прополиса и смешайте. На ночь натирайте подошвы. Этого достаточно, чтобы совсем избавиться от жжения в ногах.

Кожные болезни *Ещё та проблема*

Красный плоский лишай

ВЫСЫПАНИЯ ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ, ГОЛЕНИ, СТОПАХ, НЕРЕДКО СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧКАХ ПОЛОСТИ РТА И НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНАХ.

Что это за болезнь?

Красный плоский лишай — заболевание кожи и слизистых оболочек, при котором появляются маленькие узелки с блестящей поверхностью, резко ограниченные от окружающей кожи. Цвет высыпаний густо-красный, синюшный или буроватый. Узелки могут сливаться, образуя бляшки диаметром до 1 см. Дерматоз обычно сопровождается кожным зудом.

Высыпания часто возникают на предплечьях, голени, стопе, нередко слизистых оболочках полости рта и наружных половых органах. Ногти могут истончаться и даже частично или полностью разрушаться, на них появляются участки помутнения, борозды и углубления.

Красный плоский лишай может протекать остро и хронически. Встречается у людей в возрасте 30-60 лет, причем чаще у женщин. Больной не заразен.

Отчего бывает?

Причины появления дерматоза до сих пор не изучены. Обострения недуга могут вызвать простудные и инфекционные заболевания, стрессы, гормональные нарушения, сахарный диабет, болезни желудочно-кишечного тракта, цирроз печени, травмы слизистой оболочки рта, прием некоторых лекарственных препаратов (антибиотиков), воздействие бытовой химии. Однако основной причиной врачи считают иммунную систему, когда она дает сбой и начинает убивать клетки самого организма.

Как лечат?

При острой форме красного плоского лишая используют антибиотики («Экмоновоциллин», пенициллин). Хороший эффект дают «Тиамин», «Хингамин», аскорбиновая и оротовая кислоты, рутин, ретинол и токоферола ацетат.

При сильном зуде назначают успокаивающие средства и антидепрессанты: они нормализуют сон. Назначают также антиаллергические препараты: «Тавегил», «Кларитин», «Телфаст».

Больным рекомендуют принимать витамины А и Е — это позволяет при лечении гормонами снизить их суточную дозу и сократить сроки терапии.

Назначают иммуностимулирующие препараты («Реаферон», «Интерлок», «Неовир», «Ридостин»).

При хроническом лишае рекомендуют средства, улучшающие кислородное питание («Цито-Мак», «Актовегин»).

Для наружного применения подходят аппликации гормональных мазей (гидрокортизоновой и преднизолоновой мазей), растворы и смеси с ментолом, анестезином, лимонной кислотой, антигистаминными средствами. Применяют «Ихтиол», «Нафталан», «Синафлан», «Локакортен» и др.

Из физиотерапевтических процедур используют лечение током: электросон, динамические токи в область позвоночника, индуктотермию поясничной области. Назначают ультразвук на область позвоночника и ультрафонофорез (введение лекарств с помощью ультразвука), рентгенотерапию (лучевую терапию с применением рентгеновских лучей).

Крупные бляшки разрушают путем криодеструкции (замораживания) или электрокоагуляции (прижигания).

Какие народные средства используются в лечении лишая?

* К пораженному участку полости рта на 30-60 минут прикладывают ватку, смоченную облепиховым маслом. Натощак принимают по 1/2 чайн. ложки облепихового масла.

* 4-6 раз в день делают примочки на кожу с неразбавленным яблочным уксусом. Процедура длится 10 минут. Вместо уксуса можно использовать сок калины или клюквы.

* 3 ст. ложки цветов коровяка, 1 ст. ложку чистотела и 1 ст. ложку коры ивы заливают 1 л кипятка, настаивают 1 час. Отваром несколько раз в день протирают пораженные участки, а также это средство используют для компрессов.

* Натертую красную свеклу прикладывают к проблемному месту. Подсохшую кашицу заменяют свежей. Лечение проводят до исчезновения лишая.

* 1 ст. ложку цветов календулы, по 2 ст. ложки шишек хмеля и корней лопуха заливают 200 г кипятка, ставят на огонь, затем процеживают. Смешивают 1 ст. ложку отвара и 2 ст. ложки вазелина. Полученную мазь накладывают на пораженные участки тонким слоем несколько раз в день.

* 150 г березового дегтя смешивают с 2 яичными желтками и 100 г свежих сливок. Втирают в пораженные места 2 раза в день.

* Больное место смазывают молочком молочая или смесью парного молока и золы дубовой коры.

Наружное лечение красного плоского лишая желательно совмещать с приемом травяных настоев. Травы берут в равных частях:

* зверобой, золототысячник, крапива, можжевельник, подорожник, полынь, тысячелистник, хвощ, шалфей;

* корень копеечника, цветки клевера, почки березы, корень одуванчика, трава полыни, череда;

* тысячелистник, цветки пижмы, цветки бессмертника, корень лопуха, трава золотарника, толокнянка;

* цветки бузины черной, крапива, корень одуванчика, почки березы, ягоды можжевельника, зверобой.

2 ст. ложки сбора заливают 1 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают весь настой по 100-150 мл в течение дня. Курс лечения — 3-4 месяца с перерывом на 10-14 дней. Затем сбор меняют и продолжают лечение. Весь курс длится не менее 12 месяцев. В дальнейшем переходят на профилактический прием настоев весной и осенью (по 2 месяца).

Полезно знать

● **Молоко с мятой** хорошо снимает приступ бронхиальной астмы. 1,5 ст. ложки мяты залейте 300 мл крутого кипятка, настаивайте полчаса. Процеживать не надо. Добавьте по вкусу молока (если найдете — лучше козьего) и пейте 4-5 раз в день за 15-20 минут до еды.

● **Если сердце часто бьется,** возьмите 1 ст. ложку травы пустырника, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. В 1 чайн. ложке меда размешайте 1 каплю масла мяты перечной и добавьте в настой пустырника. Размешайте до полного растворения. Выпейте снадобье в несколько приемов маленькими глотками.

● **При суставных болях и тромбофлебитах** 1 ст. ложку растертого в порошок свежего пчелиного подмора смешайте с 200 мл горячего оливкового масла и настаивайте 5 часов. Втирайте, предварительно разогрев в горячей воде нужное количество мази. Храните во флаконе из темного стекла в холодильнике.

■ ПРИ БОЛЯХ В ПЕЧЕНИ ПОЛЕЗНО ПИТЬ КАК ЧАЙ ОТВАР ВЕТОЧЕК ИВЫ С ШИПОВНИКОМ.

■ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА ПРОГЛОТИТЕ 7 ГОРОШИН ГОРЬКОГО ЧЕРНОГО ПЕРЦА, НЕ РАЗЖЕВЫВАЯ. ЗАПЕЙТЕ ВОДОЙ.

Аритмия сердца: помогут травы

При сильном сердцебиении 1 чайн. ложку травы горицвета залейте 1 стаканом воды, кипятите на слабом огне 3 минуты, настаивайте, укутав, 1 час и процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель.

* 1 ст. ложку сухой измельченной травы мелиссы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

* При замедленном ритме сердца пейте настойку сосновых почек. Для ее приготовления возьмите 60 г свежих верхушек веток сосны, залейте 0,3 л водки, настаивайте на солнце 10 дней и пейте по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

* При первых перебоях в работе сердца эффективным средством является мята перечная. 1 чайн. ложку сухого измельченного листа мяты залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, 20 минут, процедите. Настой пейте ежедневно в течение года.

* При сильном сердцебиении принимайте настой соцветий календулы. 2 чайн. ложки сухих соцветий залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Советы эндокринолога

Диабет и глаза

ЕСЛИ У ВАС САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ГЛАЗ.

Одним из наиболее частых проявлений осложнений при сахарном диабете является поражение сетчатой оболочки — диабетическая ретинопатия.

Самое страшное, что диабетическая ретинопатия может не заявлять о себе очень долго: на периферии глазного дна происходят мелкие кровоизлияния, поврежденные сосуды заменяются новыми «неправильными» и очень хрупкими, которые могут в любой момент порваться, и в результате произойдет обширное кровоизлияние, способное вызвать слепоту.

Что делает в этих случаях врач? Он назначает сосудоукрепляющие и рассасывающие препараты, а также лазерную коагуляцию сетчатки. Вовремя проведенная коагуляция часто предотвращает катастрофу, но лишь на время. Остается основа для новых кровоизлияний и отеков сетчатки. Это измененные новообразованные сосуды, а почва для них — все тот же сахарный диабет.

Диабетическая ретинопатия сопровождается изменениями стекловидного тела. Скопившаяся в глазу кровь разлагается и усиливает нарушения за счет накопления молочной кислоты и мочевины. Происходит закисление стекловидного тела, рост новообразованных «неправильных» сосудов внутрь глаза. Так образуются рубцовые изменения в сетчатке. Прогрессируя, данное заболевание приводит к кровоизлияниям в стекловидное тело, отслойке сетчатой оболочки, и как результат — необратимая слепота. Страх потери зрения всю жизнь преследует каждого диабетика. Только своевременное хирургическое вмешательство поможет сохранить зрение. Поэтому, если у вас сахарный диабет, регулярно проходите обследование глаз.

И. Н. Серебряков, врач-офтальмолог

Проверено на себе

Надо встать в 6 часов утра... и съесть кусочек сала

У меня сахарный диабет II типа. Все время приходится соблюдать диету, употреблять много лекарств, не переедать. Голодание, даже однодневное, не для меня. Но есть одна очень оригинальная диета для стройности и легкости тела, которую мне подсказала врач-эндокринолог. Надо встать в 6 часов утра (можно и в 7 часов) и съесть кусочек свиного несоленого сала весом ровно 30 г. Курс этой диеты — 10 дней подряд, 1 раз в месяц. Я купила 300 г сала, разрезала его на 10 одинаковых частей, заморозила и сложила в полиэтиленовый пакет. Съев свои 30 г сала без хлеба, тщательно разжевав и проглотив, можно заниматься другими делами, не меняя режима дня. А завтракать можно через 2-3 часа, ни в каких продуктах себя не ограничивая, но только не переедать! И что же? Через 10 дней я обнаружила, что похудела на 3 кг! Дело в том, что кусочек сала, съеденный натощак, обманывает организм. Он, проснувшись, настраивается плотно покушать, а ему дают микродозу жира. Но механизм запущен, и организм начинает поглощать свой собственный жировой запас, как при длительном голодании. Попробуйте — не пожалеете! Очень скоро ваша фигура без изнурительной голодовки и занятий на тренажерах приобретет идеальную форму, и вес постепенно снизится.

Мария Алексеевна Терешкина, Кемерово

С сахаром в крови можно найти общий язык

Тринадцать лет страдаю сахарным диабетом II типа. Инсулин вводила по 24 единицы в день, но когда скорректировала питание, дошла до 8-10 единиц в день. Достаточно пофантазировать в приготовлении пищи — и болезнь будет под контролем. Например, плов я готовлю из говядины, но вместо риса использую гречку. Делаю запеканки из нее, ведь гречка — основная пища диабетиков. Смешайте 1 пачку нежирного творога, 1 яйцо, 1/2 стакана вареной гречки (можно добавить ягоды или орехи), выложите в смазанную маслом сковороду, залейте взбитым яйцом, посыпьте корицей и запекайте 10-12 минут. Эта запеканка хороша к чаю.

А вот еще одно вкусное и полезное блюдо. Обжарьте 1 луковицу, добавьте раздавленный чеснок, 1 стакан гречки. Все обжарьте, залейте 2,5 стакана кипятка, добавьте 1 чайн. ложку смеси куркумы, корицы, гвоздики, 100 г нарезанной кураги, посыпьте фруктозой по вкусу, в конце добавьте 1/2 стакана любых обжаренных и дробленых орехов. Что касается орехов, пенсионерам они не по зубам, поэтому я их варю опять-таки с гречкой. Чуть отваренные миндаль, фундук и грецкие орехи станут мягкими. И вкусно, и полезно. Если фантазировать, то с сахаром в крови можно найти общий язык. Желаю всем доброго здоровья!

Светлана Павловна Тумко, Тольятти, Самарская обл.

Намотай на ус

Случайное наблюдение показало, что диабетики, принимающие старый препарат «Метформин», в два раза реже болеют раком.

Врачи предполагают, что этот препарат подавляет развитие предраковых повреждений толстого кишечника и рака легких, вызванного курением. В отличие от химиотерапии или радиотерапии, которые предназначены убивать раковые клетки токсическим способом, «Метформин» действует на раковые клетки более тонко. Ученые предполагают, что скоро этот препарат будут использовать для лечения колоректального рака.

Сейчас они наблюдают за мышами, больными раком легких, в питьевую воду которых добавлен этот препарат. Такой водой их поили 12 недель. В результате обнаружили уменьшение на 33% количественного образования опухоли и на 30% уменьшение размера опухоли. А у мышей, получавших «Метформин» в инъекциях ежедневно в течение 12 недель, опухоль сократилась на 72%.

Проверено на себе

Толстушкам привет!

Мне всего 35, но я чувствовала себя глубоко несчастным человеком. Все дело в том, что я толстушка, у которой нет ни семьи, ни детей, ни любви. Как шутила моя добрая подруга: «Кто же полюбит 100 килограмм живого жира?» Но что я могла сделать, если природа наградила меня такой комплекцией? Коллега посоветовала мне попробовать скипидарные ванны от НИИ натуротерапии из натуральной хвойной живицы, которые способствуют улучшению кровотока и нормализации обмена веществ. Если бы она не показала мне свои фотографии «до» и «после», я бы в жизни не поверила в какие-то ванны. Попробовала их и за 3 месяца сбросила 18 кг! И продолжаю худеть! И главное, я радуюсь, когда смотрю на себя в зеркало и когда ловлю на себе заинтересованные взгляды мужчин. Спешу поделиться своей радостью со всеми милыми толстушками! У вас есть надежда — это скипидарные ванны!

Инна Т., Москва

Постоянная ноющая боль, ходить стало невозможно

В последнее время меня стали очень сильно беспокоить боли в коленных суставах. Это такая постоянная ноющая боль, что места себе не находила, ходить стало невозможно. Перепробовала все возможные средства, но они облегчали мои страдания лишь на некоторое время, а потом снова эти мучения. А еще сердце, давление скачет, позвоночник прихватывает. Одним словом, навалилось все одним разом, белый свет стал не мил! Около месяца назад прочитала я в вашей газете о скипидарных ваннах от НИИ натуротерапии, что они из натуральной живицы, нормализуют кровоток и питание всех систем. Тут же купила и стала принимать! После первой же процедуры впервые за долгое время спокойно уснула. Продолжала делать ванны и натирать экстрактами колени, спустя уже 3 недели про свои боли вовсе забыла. Стала бегать как молодая. Вот пишу, чтобы через газету поблагодарить Институт натуротерапии за то, что они делают хорошие препараты, которые помогают людям.

Г.М. Платонова, Новосибирск

Болят суставы? Примите ванну

Живу один — жена умерла давно, бог детей не дал. На улицу выхожу редко, из всех развлечений — телевизор да газеты, которые приносит соседка. Так бы и скоротал свой век, да болячки мои не давали мне спокойной жизни. У меня проблемы с суставами — кости по ночам выкручивало наружу так, что спать невозможно. А тут еще давление... Молил бога только об одном: чтобы послал скорую смерть. Однажды соседка принесла вашу газету, и я прочитал письмо от такого же одинокого старика. Я еще подумал: надо же, как-будто это я сам письмо писал! Он рассказывал, что избавился от своих болячек с помощью скипидарных ванн, и рецепт описал. Я решил попробовать, и уже после первой ванны проспал всю ночь как младенец! А через месяц вообще забыл и про кости свои, и про давление. Пишу это письмо, чтобы все знали:скипидарные ванны — это просто чудо!

С уважением Н. П. Федорычев, 78 лет

Ночами не спала, суставы сильно крутило

Моя юность пришлась в те годы, когда в тайгу ехали не за деньгами, а за туманом. Самой романтичной была профессия геолога, а по комсомольским путевкам не отдыхали, а осваивали целину. Я работала до изнеможения, танцевала до упаду, а если влюблялась, то на всю жизнь. Я и на пенсию вышла в 62 года. И тут посыпались на меня болячки. Постоянно высокое давление, остеохондроз, ишемия. Ночами не спала, суставы сильно крутило, ни встать ни сесть, в магазин даже не сходить. А я живу в деревне, свой огород. Как весна, так надо все сажать да перекапывать. А мне не до огорода, я еле-еле с палочкой передвигалась. Мне дочка из города какие только лекарства и мази не привозила — ничего не помогло! Я уже отчаялась, жить не хотелось! Прочла в вашей газете про скипидарные ванны, женщина писала, что вылечила суставы. Ну и я решила рискнуть, выхода больше не было. Купила, начала принимать. После первой процедуры было обострение, но уже через 2 недели весь огород вскопала и картошку посадила. Ощущение, что суставы изнутри чем-то смазали, боли совсем прошли. Давление и сердце не беспокоят. Устроилась сейчас на работу, не могу просто так дома сидеть. Моя жизнь, которая уже склонялась к закату, вновь начала подниматься в гору. Так что желаю всем доброго здоровья!

Таисия Топоркова, 67 лет, Пестово

Садилась на диеты, голодала — и снова набирала вес

Все началось пять лет назад, когда я родила второго ребенка. Вес, правда, набрала сильно. Муж подтрунивал надо мной, потом стал отпускать более обидные шуточки. Но я ничего не могла сделать! Садилась на диеты, голодала — и снова набирала вес. На фоне ожирения стали болеть суставы, обострился варикоз. Много читала в вашей газете про скипидарные ванны, как женщины худеют и хорошеют, благодаря им. Но я не особо этому доверяла, до тех пор, когда просто не оставалось выхода! Купила, начала принимать ванны. Сразу стала замечать как нормализовался сон, кожа стала мягкой, целлюлит начал проходить. Спустя 2 недели ушли первые 3 кг. Принимала ванны почти 2 месяца — скинула 12 кг! Постройнела, помолодела — муж теперь не может нарадоваться, да и я сама безумно счастлива. А счастье — оно такое хрупкое... Его надо беречь, как и здоровье. И кто бы мог подумать, что и то, и другое мне помогли вернуть скипидарные ванны!

Б. Виктория, Москва

Скипофит®

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

Институт Натуротерапии дарит весенние **скидки до 25%** и поездку на море на **100 000 рублей**.

www.skipofit.ru

Узнайте размер вашей скидки и условия акции по т. 8 (495) 790-76-96.

www.naturmed.ru

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек **«Ригла»** — т. 730-27-30; **«Гексал»** — т. 980-52-62; **«Витафарм»** — т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** — т. 994-48-88; **«Горздрав»** — т. 773-89-41, **«А5»** - т.787-05-55, **«120 на 80»**, **«Стар и млад»**, **«Таблетка»**.

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; **Хабаровск** — (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** (343) 322-65-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Набережные Челны** — (8552) 33-59-79; **Новосибирск** — (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** — (843) 554-54-54; **Кемерово** — (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04 ; **Магнитогорск** — (3519) 31-74-55.

РЕКЛАМА С 29

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Прошу помощи

ПОЧЕМУ ЗАПАХ ИЗО РТА?

У меня сильный запах изо рта. Обошла и объездила всех врачей, прошла все УЗИ. Обнаружили сахар — от 5,9 до 6,1 единицы. Но причину запаха изо рта не находят. Медики с насмешкой переглядываются между собой. Обидно... Почему у меня изо рта плохой запах? Дочери 30 лет, и у нее такая же проблема. Недавно обе сделали эндоскопию, прошли курс лечения желудка. Может, наша проблема из-за стрессов и антибиотиков? Не думайте, что мы с дочерью грязные. У нас даже двор блестит. Моюсь 5 раз в день, но, видно, все равно провинилась, если Бог так наказал...

Х. М. Мамилова, Ингушетия

ЖИВУ НА ОДНИХ КАШАХ

У меня хронический панкреатит. Живу на одних кашах. Если съем что-то другое, начинаются такие боли, что приходится вызывать «скорую помощь». Желчный пузырь удалили 10 лет назад, поэтому желчегонные травы мне противопоказаны. Кто лечится народными средствами, отварами? Помогите!

Надежда Александровна Салихзянова, Назарово, Красноярский край

СЫН БЕЖИТ ИЗ ДОМА И ДЕНЬГИ ВЫНОСИТ

Сын попал в плохую компанию: друзья пьющие и курящие. Теперь его как подменили: бросил учебу, перестал помогать. Мои слезы и уговоры не помогают. Бежит из дома и деньги выносит. Домой приходит почти каждый день пьяный. Уже несколько раз мне говорил: «Думаешь, я сам рад всему этому? Меня туда тянет...» Каждый день молю Бога! Болею от переживаний, еле хожу на работу. Как вырвать парня из этой компании? Люди добрые, помогите спасти сына. Купила икону «Неупиваемая чаша», читаю молитвы, но не помогает. Помогите хоть вы, ради Бога!

Ирина Александровна, Караганда, Казахстан

КАК БЫ «КЛАВИША» ВЫПАДАЕТ...

Мне 50 лет. Уже 25 лет ставят диагноз миокардиодистрофия. Не пойму, что это такое? А недавно почувствовала, что сердце стучит не в такт, как бы выпадает одна «клавиша». Ощущение неприятное, но длится недолго, потом все проходит. Прошла ЭКГ, поставили диагноз желудочковая экстрасистолия. Кто живет с таким недугом? Как справляетесь с ним?

P. S. Я работаю соцработником, приходится много носить тяжелых авосек с продуктами больным и пожилым людям. А тут сердце подводит...

С. В. Погосян, Краснодарский край

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ — КРАУРОЗ ВУЛЬВЫ

Я в полном отчаянии! Поставили диагноз — крауроз вульвы. Назначили лечение лазером. Помогают ли народные средства и какие-нибудь травы в лечении этого заболевания? Обращаюсь к тем женщинам, которые страдают этим же заболеванием: поделитесь рецептами, которые вам помогают. Не оставьте меня наедине с этим недугом!

Вера Николаевна Морозова, Нижегородская обл.

У КОГО ДЕГЕНЕРАЦИЯ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА?

Мне 57 лет, я с детства глухонемая. Теперь начала терять зрение. Люблю читать, особенно «Айболит». Не пропускаю ни одного номера уже 6 лет. Прошу помощи у тех, кто страдает такой же болезнью, как я. У кого пигментная дегенерация сетчатки глаза? Прошу, напишите мне, как лечитесь! Плачу от страха, что ослепну, ведь я абсолютно ничего не слышу. А если еще и видеть не буду, как жить?

М. Залуева, Буйнакск, Дагестан

ИЗБЕГАЮ ВСТРЕЧ С ВРАЧАМИ

Я бывший медработник. У меня невроз навязчивых идей. Диагноз поставила сама себе. Боюсь больниц, после посещения обязательно купаюсь, стираю белье. Избегаю встреч с медиками. Когда была моложе, врачей посещала очень редко, да и не задумывалась над этим. Но пришла старость, а с ней и куча болячек. Надо бы ходить по поликлиникам и лечиться, но увы... О болячке своей рассказываю впервые. Не могу больше так жить! Устала от бессонных ночей и мыслей. Как избавиться от своих страхов и возможно ли это? Надеюсь на вас, читатели «Айболита»! Поделитесь опытом, если такая беда коснулась вас или ваших близких.

Нина Алексеевна Попова, Волгоградская обл.

В 50 лет стал инвалидом. Позвоночник рассыпался...

Мне часто привозят газету «Айболит» из города, сам прочти не хожу. История моя такова. В свое время работал на очень тяжелых работах, чтобы кормить семью и детей, и в 50 лет стал инвалидом III группы: весь позвоночник рассыпался, ноги отказывают. Жене я такой оказался не нужен, а дочки заняты своими семьями и детьми. Я не жалуюсь, у каждого своя судьба. Сейчас живу один в маленьком домике на окраине села, есть газ. Мобильной связи нет. А ходить далеко сам не могу, только возле дома. Может, у кого-нибудь есть ненужный ноутбук для связи и общения с миром? Мне новый не нужен, пусть будет старенький, лишь бы работал. Так тоскливо вечерами, а на свою пенсию, стыдно говорить, даже такую роскошь, как сигареты, купить не могу. Почти все деньги уходят на лекарства. Буду очень благодарен за помощь!

Сергей Александрович Куцев, ул. Мира, 40, с. Старая Хворостань, Лискинский р-н, Воронежская обл., 397944

«ХОНДРОЛОН» ПОСТАВИЛ НА НОГИ, НО...

Спасибо, «Айболит»! От тебя узнала про уколы «Хондролон» — они поставили меня на ноги. До этого от остеохондроза лечилась диклофенаком (прошла 3 курса). Еще кололи «Мовалис», пила таблетки «Фезам», но эффекта не было. Лежала пластом. До пенсии еще 5 лет, но я не способна работать. Кроме уколов «Хондролона» принимала таблетки «Кальций-актив» (по одной через день, всего 10 таблеток, потом перерыв и снова повторила лечение). А тут читаю в «Айболите», что «Хондролон» снят с производства. А я его так искала! Хотела еще раз повторить курс. Другого лечения врачи не предлагают. Еще у меня сильно шумит в ушах и кружится голова, падаю, хожу только по избе — шатает из стороны в сторону. Плохо стала видеть и слышать. Если кому-то удалось избавиться от шума в голове, помогите, ради Бога! Еще прошу выслать наложенным платежом траву иссоп. У нас она не растет и в аптеках не продается.

Т. Е. Кливенко, ул. Н. Островского, 12, Аткарск, Саратовская обл., 412423

***

Кто и как лечится от полипов в желудке и воспаления слизистой?

Николай Васильевич Петренко, Кировская обл.

***

Люди добрые, помогите! Страдаю нарушением мозгового кровообращения, кровоотток от головы плохой, из-за чего голова все время горячая и словно зажата тисками. Кто сталкивался с таким недугом? Как лечитесь, что принимаете? Буду рада любым советам. Заранее благодарна! Всем доброго здоровья!

Людмила, Мордовия

***

Внуку 14 лет. У него арахноидальная киста головного мозга, которая растет. Прошу откликнуться тех, кто смог избавиться от этой болезни, а также тех, у кого есть народные рецепты этого заболевания. Очень прошу помочь!

О. Н. Петрова, Башкортостан

***

Мне 57 лет. Беспокоит бессонница. Три месяца пила «Хлорпротиксен», а сейчас «Азалептин» — эти лекарства назначил психиатр. Без таблеток не могу заснуть!

Л. Н. Пильноватых, Фатеж, Курская обл.

***

Уже 10 лет страдаю депрессией. Постоянно преследуют навязчивые мысли, тревога, животный страх, паника, психическое возбуждение. Кажется, что схожу с ума. Мучают душевная тоска, пустота в душе и голове, упорная бессонница и сильная постоянная слабость. Принимаю антидепрессанты и другие лекарственные препараты, но это путь в никуда. Поэтому обращаюсь к травникам и добрым людям. Мне нужна ваша помощь! Облегчите мою боль!

Игорь, Воронеж

***

У кого есть корни окопника (живокости) и головки красного лугового клевера? Оплату гарантирую.

Аделя Францевна Курская, М. Жумбаева, Таманское, СКО, 150818

***

Для лечения нужен исландский мох (ягель). В аптеках его нет. Кто может выслать наложенным платежом?

Наталья Александровна Шугайло, ул. Сенотрусова, 7-1, пос. Горнореченский, Кавалеровский р-н, Приморский край, 692401

***

Для лечения щитовидной железы нужны ядра зеленого грецкого ореха в любом количестве. Еще нужны боровая матка, красная щетка, желтушник, корень лапчатки белой, лабазник, шлемник, мужик-корень — все необходимо для лечения! БАДы не нужны.

Е. А. Маркова, д/в, п/о 29, Комсомольск-на-Амуре, 681029, тел. 8-924-116-43-09, с 17.00 до 22.00

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ
ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ
РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, Б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
ДИАБЕТ, ИЗЛИШНИЙ ВЕС, ОСТЕОПОРОЗ, БЕСПЛОДИЕ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД» г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б.
т. 8(473) 247-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ИНТЕРЕСУЮЩЕЙ ВАС ПРОБЛЕМЕ БЕСПЛАТНО ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

SOS

Челюсть стала щёлкать. Чу нет сил держать её!

Еще в подростковом возрасте мне поставили диагноз привычный вывих челюстного сустава. Нижняя челюсть, когда открывала и закрывала рот, неровно двигалась, как бы смещалась, но самих вывихов не было. Потом почувствовала, что у стоматолога в кресле трудно стало сидеть с открытым ртом. Казалось, что вот-вот челюсть соскользнет и рот не закроется. А сейчас, когда открываю рот, челюсть стала щелкать. У зубного врача на приеме вообще тяжко: чуть посижу и закрываю рот. Ну нет сил держать челюсть! Мне страшно, что вообще не могу контролировать процесс! Врачи нервничают, ругаются, мол, надо на суставе делать операцию. А последний челюстной доктор напугал меня конкретно, сказал, что если не оперировать, то с возрастом не смогу жевать, зевать, а уж зубы лечить вообще будет невозможно. Сейчас в обычной жизни меня челюсть не напрягает. Ну щелкает — и бог с ней! Ну «гуляет», когда зеваю, — и ладно, привыкла уже. Но вот прогноз на будущее пугает. Обращаюсь к тем, кто столкнулся с подобной проблемой: решились ли вы на операцию? Как еще челюстной сустав лечить? Еще говорят, что долго (до 4 месяцев) на суставе надо носить скобы и есть через трубочку. Но и это очень редко помогает. У кого есть опыт избавления от подобной проблемы или какая-нибудь информация?

Луиза, Архангельск

Мой диагноз — болезнь Штрюмпеля

«Айболит» никогда раньше не видел и не покупал, потому что на улицу не выхожу. По квартире еле передвигаюсь. Принесла газету мне женщина из другого подъезда, сказала: «Прочитай, может, и про твою болячку напишут». Вот и пишу в надежде на помощь читателей. Мой диагноз — болезнь Штрюмпеля. О ней я не слышал ни по радио, ни по телевизору. Лежал не один раз в неврологическом отделении, брали пункцию — она хорошая. Первый раз проходил ВТЭК в Ростове, дали III группу инвалидности, второй раз — в Азове, дали II группу. Я просил рабочую, так как трудился заточником, 31 год стажа. А меня перевели на I группу и пересадили на коляску. Ноги тяжело передвигать, стоять не могу, опираюсь на ходунки — и то хорошо. Может, кто-нибудь тоже страдает подобным недугом? Напишите, как живете и чем лечитесь?

Евгений Иванович, Азов, Ростовская обл.

От редакции. Лечение больных болезнью Штрюмпеля направлено на снижение тонуса мышц. Назначают препараты, снижающие мышечный тонус, — «Мидокалм», «Баклофен», «Изопротан» («Скутамил»), транквилизаторы: «Сибазон» («Седуксен»), «Нозепам» («Тазепам»), «Хлозепид» («Элениум»), «Тропацин», «Скополамин», витамины группы В. Показаны физиотерапевтические процедуры, парафиновые аппликации на мышцы нижних конечностей, хвойные ванны. Применяют точечный массаж, рефлексотерапию, лечебную физкультуру, при необходимости рекомендуется лечение с применением ортопедических аппаратов. Как общеукрепляющие назначают метаболические препараты: «Пирацетам» («Ноотропил»), «Пиридитол» («Энцефабол»), «Аминалон», «Церебролизин», аминокислоты, АТФ, кокарбоксилазу, препараты, улучшающие микроциркуляцию крови.

К читателям

Ну почему вы так скупо пишете о своих болезнях? Не находите времени? Лень? А может, все уже почти здоровы? Хочется верить, что это так. И все же, если хотите, чтобы кто-то из читателей «Айболита» захотел написать вам письмо, рассказать о том, как сам избавился от страданий, и дал добрый совет, уж постарайтесь подобрать подходящие слова, которые найдут отклик в душе, в общем-то, посторонних для вас людей. И не забывайте говорить спасибо, если чье-то письмо стало для вас спасением.

Главный редактор газеты «Айболит» Г. Н. Воробьева

Кто может мне для лечения выслать наложенным платежом ягоды или листья черники?

Любовь Васильевна Гугля, ул. Делегатская, 18, кв. 6, с. Успенское, Краснодарский край, 352450

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Мне 62 года. Больше 10 лет выписываю «Айболит», пользуюсь многими рецептами, но вот колени вылечить не могу. Замучил артроз. Еле хожу, хорошо, что без палочки. Посоветуйте, в какой санаторий можно поехать, чтобы полечиться? Есть такой в России, Украине или Белоруссии? И кому помогло лечение?

Валентина Ивановна Донченко, Ростов-на-Дону

РАЗНОЕ

Я пожилая женщина, инвалид I группы. Требуется сиделка без вредных привычек.

Анна Владимировна Цибульникова, ул. Коммунистическая, 6, с. Максимовка, Шебекинский р-н, Белгородская обл., 309281

***

Вдовец, 57 лет. Не пью, не курю. Воспитывался в детском доме, наследников нет. Ищу одинокую женщину или семейную пару, у которых нет жилья. Мне нужна помощь и уход. Для ответа вложите конверт.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, главпочтамт, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

Люди добрые, я слепну! У меня катаракта. Нужна операция, но она стоит 10 тысяч рублей, а пенсия у меня 3838 рублей. Ее едва хватает, чтобы заплатить за коммунальные услуги и купить лекарства. Питаюсь хлебом с водой. Поверьте, я не обманываю. Стыдно просить милостыню, но хотя бы один глаз спасти. Буду молиться за вас до гроба! Живу слепой нищенкой. Простите, люди, за просьбу такую.

Екатерина Абрамовна Ланцова, ул. Ярмарочная, 264, Славянск-на-Кубани, Краснодарский край, 353561

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Уже больше трех лет не получаю никаких известий от своей сестры. До этого от нее письма приходили регулярно. В последнем письме сестра пожаловалась, что перенесла сердечный приступ. С мужем живет плохо, он пьет и гуляет. Больше никакой информации у меня нет. Отправляла письма на имя зятя, соседей, начальнику милиции, в передачу «Жди меня», но никаких ответов не получила. Я точно знаю, что с сестрой что-то случилось, возможно, она парализована, а может, ее уже вообще нет в живых. Может, кто-то из читателей «Айболита» поможет узнать, что произошло с сестрой? Ее адрес: **Черкасская обл., Стелянский р-н, д. Носочево, ул. Гагарина, 36.** Зовут сестру **Любовь Ивановна Слободяник.** Буду очень благодарна всем, кто откликнется на мою просьбу.

В. И. Набатова, ул. Ш. Айманова, 19, кв. 1, Ушарал, Алакольский р-н, Алматинская обл., 040200

Спешим помочь

НУ КТО ЕЩЁ МНЕ, СТАРУХЕ, ПИСЬМА ПИСАТЬ БУДЕТ!

Для Г. С. Кораблиной из с. Северного, Ставропольского края, просит откликнуться людей, обманутых Марией Дюваль и другими мошенниками («Айболит» №24 за 2010 г.).

В течение всего года вела переписку с этими лохотронщиками, но я на них не в обиде. Заказала им механический вантуз. Мне прислали даже два: один использую для туалета, другой — для ванны и раковины. Естественно, на первом этаже 9-этажного дома, где я живу, канализация засоряется чаще всего. Дом построен в советское время алкашами из строительного цеха, все сделано через пятую точку. Сколько мы с сынишкой нервов, сил и денег потратили! А сейчас эта проблема отпала. Несколько движений вантузом — и засора нет. Правда, есть одна хитрость: я пальцем затыкаю воздушный раструб под верхней крышечкой.

Заказывала и другие товары. Конечно, не все удачные, но мне главное — общение. Нравится письма получать. Ну кто еще со мной, больной старухой, станет переписываться?! А тут и подарочек в посылку положат, и с днем рождения поздравят. На баснословные выигрыши я не надеюсь, где столько миллионов на каждого простофилю взять?! Они что, от своих откажутся? Но присылали милые вещички, особенно мне понравился таймер в виде усатого добродушного повара. Я с лохотронщиками до сих пор поддерживаю связь. Ценю их фантазию и неистощимый юмор. Как скажу знакомым, что мне опять средства для похудения предлагают, всех от смеха корежит. Я и так на узника из концлагеря сейчас смахиваю. И все-таки с нетерпением жду очередного письма, читаю и радуюсь. А ненужные каталоги на почте оставляю: пусть и другие пользуются.

Т. П. Дульцева, Сарапул, Удмуртия

БОЛЬ СВОЮ ВЫ НЕ УЙМЁТЕ ЧУЖИМИ ДЕТЬМИ...

Для Натальи Рожковой из ст. Суворовской, Ставропольского края, автора письма «Очень тяжело оставаться одной», похоронила сына («Айболит» №26 за 2010 г.).

Несколько раз прочитала ваше письмо. Я в ужасе от того, что вы собираетесь взять трех малышей из детдома. Свою боль вы не уймете чужими детьми. По всей вероятности, у вас к тому же денежные трудности. Сами сетуете, что дом требует ремонта. Да, опекунам выплачивают деньги. Не возмущайтесь моим подозрениям, а прочтите и примите мои советы.

В 1980 годы я удочерила девочку, совсем маленькую — и года не было. От государства мне за этот «подвиг» платили по двадцать рублей в месяц. И больше ничего хорошего я не имела, не считая клейма матери-одиночки. А в 1990 году прекратили и эту выплату. В то время правил страной Борис Ельцин — земля ему комом. Девочка очень тяжело болела. Одну болезнь лечу, а другая появляется. Чем дальше, тем страшнее. В те годы лекарств было не достать, мне помогали мои друзья. А врачи... Некоторые относились с пониманием, а другие отказывались лечить девочку, ведь ребенок не имел «товарного вида». Приходилось воевать с докторами, чтобы лечили. Малышку поднимали всем миром. Хорошо, что давали бесплатные санаторно-курортные путевки. Я давала дочке усиленное питание. Денег не хватало, и я продала свою элитную квартиру. Переместились в «хрущевку».

Кстати, вы еще не знаете, что такое ночной энурез? Это куча постельного белья, которое приходилось стирать вручную. Сколько нервов потрачено и слез пролито за эти годы! Вместе с дочкой окончила второй раз десятилетку, а потом поступила в университет. На работу удалось устроиться моей дорогой дочке только через два года после его окончания. Сейчас она, слава Богу, здорова, с высшим образованием, красивая. Для меня почти закончился терновый путь, если не считать того, что ее надо одевать по моде, одаривать золотом, бриллиантами.

О себе не пишу, думаю, не надо... Вам я не советую делать то, что собираетесь, — не ваше. Не вытянете, да еще троих! И люди другие сейчас — не помогут, и жизнь другая. На одной любви к детям свое семейное счастье не построишь, для этого нужны еще и деньги.

Зинаида Ивановна, Махачкала, Дагестан

ЛЕЧЕНИЕ В ОТДЕЛЕНИИ НЕВРОЗОВ ПОМОГЛО...

Для Т. И. Цечаевой из Ингушетии, автора письма «Бессонница поставила крест на всех моих мечтах» («Айболит» №24 за 2010 г.).

В 33 года у меня был сильный стресс, и с тех пор жизнь превратилась в борьбу. Обратилась к врачам, поставили диагноз невроз. Обратитесь и вы к психотерапевту. А к остальным докторам ходить только себе во вред. Мне лечение в отделении неврозов сразу помогло. Первую неделю домой не отпускают, а потом субботу и воскресенье проводила дома, с родными. Лечение — это уколы, физиопроцедуры, ванны и т. д. Сейчас мне уже 58 лет, из них 25 лет испытаний. Я вам верю, рассказывать об этом никому нельзя, это только ваше. К тому времени как заболеть, я была замужем, двое сыновей. Муж был очень хороший человек, но все разрушилось... Но и с этим надо жить. Безумно трудно было расстаться. Но как можно винить человека, если всем нормальным людям нас с вами не понять, и я отпустила его.

Пила много разных таблеток, настоек для сна и поддержания своего состояния. Молодая была, сил хватало... Бывало, сама с собой поговорю — и все. Даже родным не пыталась говорить о своих проблемах с нервами. Многим врачам я благодарна за поддержку в лечении. Было трудно, будет трудно, но я борюсь каждый день. Делаю утреннюю зарядку, лежа в постели сразу начинаю растирать тело, руки, пью отвары трав: боярышника, чаги, мяты. Болезнь привела меня в храм, читаю молитвы, многие знаю наизусть. А еще люблю животных, природу, людей. Стараюсь помочь тем, кому еще хуже, чем мне. На улице котенка бездомного подкармливаю, синичкам сало зимой вывешивала, а людям добрые слова говорю.

Позади две операции, боли и страданий еще прибавилось. А я живу, благодарю Господа, ангела-хранителя, Матерь Божию за все, что было в моей жизни хорошего. Вам желаю найти хорошего психотерапевта, который сможет помочь наладить постоянный сон. Думаю о вас, Т. И., и молюсь! Напишите мне, отвечу на многие вопросы и дам хорошие советы.

Вера Васильевна Клементьевская, ул. Никитова, 9/2, кв. 25, Архангельск, 163062

НАЗЫВАЕМ АДРЕС

Для Натальи из Новосибирска, автора письма «Когда дочка разозлится, она начинает прыгать, как обезьяна, и кричать» («Айболит» №25 за 2010 г.).

Наташа, мы с вами одногодки, так что жизненный опыт у нас одинаковый. Но когда я пришел к православной вере, то на некоторые вещи стал смотреть по-другому. За наши грехи Господь иногда наказывает наших детей, помогая дьяволу овладеть чьей-нибудь душой или телом. Я не удивлюсь, если ваша дочь — бесноватая. Все признаки поведения указывают на это. Свозите ее на отчитку в церковь. Знаю только два места, где это делают: в Москве и в Краснодаре. Вся трудность в том, что для этого нужно добровольное согласие вашей дочери. Сходите в свою церковь и посоветуйтесь с батюшкой. Может, удастся уговорить дочь? Психиатры вряд ли вам помогут. Бог в помощь!

Александр Попов, Фролово, Волгоградская обл.

Губа уже на месте, но всё ещё пью таблетки

Для Валентины Владиславовны Безбородова из Усмани, Липецкой обл., автора письма «От сквозняков воспалился лицевой нерв. Лицо перекосило... Малышке 6 лет» («Айболит» №26 за 2010 г.).

Я сейчас лечусь от этой же болезни. Прошло почти 3 месяца, губа уже на месте, но до сих пор пью таблетки, ежедневно делаю массаж и зарядку для челюсти. Валентина Владиславовна, вы не указали точный адрес. Я сразу бы написала вам все подробно. Напишите мне, а лучше позвоните по телефону 220-56-50 в Ростове, я всегда дома после 16.00. Лечить малышку надо срочно! Мне в свое время очень помогли посторонние люди, за что я им очень благодарна. Конечно, болезнь пройдет не сразу. Надо знать, какие мази или гели использовать. Всем здоровья и успеха!

Л. П. Васильева, ул. 2-я Краснодарская, 113/15, кв. 10, Ростов-на-Дону, 344058

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Г. С. Кораблиной из с. Северного, Ставропольского края, просит откликнуться людей, обманутых Марией Дюваль и другими мошенниками («Айболит» №24 за 2010 г.).

Мне с вами срочно надо связаться, но вы не написали точный адрес. Откликнитесь!

Анатолий Павлович Ермаков, ул. Первомайская, 63, пос. Оранжереи, Икрянинский р-н, Астраханская обл., 416352, тел. 8-964-889-83-90

Нашли хорошие рецепты, но не успели полечить отца...

Для Марии из Нижнекамска, Татарстан, автора письма «Кто справился с раком мочевого пузыря?», у ее мамы плоскоклеточный рак мочевого пузыря («Айболит» №17 за 2010 г.).

У меня папа мучился тем же, да еще и раком гортани. Когда поставили диагноз, болезнь была уже в IV стадии, и через 1,5 месяца папы не стало. Я впервые столкнулась с онкологией. Дочь училась в фармацевтической академии и привезла фракцию АСД-2. Папа пил лекарство месяц. А после его смерти мы узнали, что на IV стадии рака пить фракцию ни в коем случае нельзя. За это время перечитали все журналы, газеты, записи. Нашли хорошие рецепты, но жаль, что не успели полечить отца. Может, кому-то эти рецепты продлят жизнь?

* При раке горла и мочевого пузыря рекомендуется приготовить 2 состава. Первый состав: надо тщательно перемешать 250 г алоэ и по 125 г сахара, меда и спирта. Второй состав: надо приготовить сбор:170 г чаги, 150 г сосновых почек, 6 г полыни и 12 г тысячелистника залить 3 л кипящей воды, укутать на 4 часа. Когда остынет, отжать, процедить и смешать с первым составом. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* При раке любого органа 0,25 г белого мышьяка в порошке и 20 г сахара заливают 800 мл дистиллированной воды, все тщательно перемешивают. Принимают по 1 ст. ложке утром и вечером, запивая стаканом теплого молока.

* Надо взять в равных частях кору молодой сосны и косточки винограда, измельчить в муку. Смешать 6 чайн. ложек косточек и 4 чайн. ложки коры — этой смеси хватит на курс лечения. Для приготовления настоя 1/2 чайн. ложки смеси заливают в термосе 0,5 л кипятка, настаивают 8 часов (лучше ночь). Пить надо по 50 мл 4-5 раз в день за 30 минут до еды или через 30 минут после.

Людмила Александровна Рябова, Гремячинск, Пермский край

Я готовила отвар из серёжек акации, и дочка полоскала рот

Для Л. Х. Шугуновой из Нальчика, КБР, автора письма «Почему зубы отделились от десны, врачи не поймут», у дочери гипокальциемия и вымывание минералов («Айболит» №24 за 2010 г.).

Прочитала ваше письмо и вспомнила, что у моей дочери в 9 лет была похожая история. После того как молочные зубы поменялись на коренные, я стала замечать, что они начали пошатываться, десна покраснела, а зубы стали как бы выдаваться вперед. Мы даже боялись их чистить. Врачи посоветовали полоскать рот отварами шалфея, ромашки, дубовой коры. Мы, конечно же, так и делали. Осенью, когда созрели сережки акации и стали падать на землю (коричневого цвета со зрелыми семенами), я брала три стручка, обмывала их, ломала в литровую эмалированную кастрюлю. Туда же наливала два стакана воды, держала на медленном огне до тех пор, пока отвар не становился коричневого цвета и не уваривался наполовину. Процеживала в кружку, немного остужала, чтобы терпели зубы, и дочка полоскала рот. Причем каждый раз отвар нужно держать во рту 2-3 минуты, а не выплевывать сразу. Таким образом надо использовать весь отвар за 1-2 полоскания. Процедуру повторяли каждый день в течение недели. Моей дочери это лечение помогло. А я думала, что у нее выпадут все зубы. Заметила, что зубки стали крепче держаться в деснах. Но твердую пищу дочка старалась не есть. А спустя еще некоторое время мы вовсе забыли о проблемах с зубами. Советую и вам попробовать это лечение. Если рецепт поможет еще кому-нибудь, я буду очень рада. Сейчас моей дочери 21 год, зубы не беспокоят. Дай Бог вам здоровья!

Т. В. Насонова, Георгиевск, Ставропольский край

Советует травник

От катаракты

Для Людмилы из Красноярского края, автора письма «Катаракта на обоих глазах» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Несколько проверенных рецептов лечения катаракты и для улучшения зрения, среди которых выберите наиболее доступный.

* Живицу пихты или сосны разведите облепиховым или подсолнечным маслом (1:4) и закапывайте в больной глаз по 1 капле 1 раз в день в течение 1-2 месяцев. Будете ощущать жжение, но придется потерпеть.

* Сок травы чистотела в равных частях смешайте с кипяченой водой. Смочите в растворе ватку и приложите к больным глазам на ночь. За 10-15 дней наросты могут рассосаться, и зрение улучшится.

* При глаукоме, слезотечении смешайте свежий мед с теплой кипяченой водой (температура не более 45°С) в соотношении 1:3 и закапывайте в оба глаза в течение 3 месяцев.

* Для лечения катаракты возьмите 2 ст. ложки сока одуванчика, 1 ст. ложку сока репчатого лука, 1 ст. ложку свежего пчелиного меда, смешайте, настаивайте 3-4 часа в темном месте. Храните в холодильнике. Закапывайте в глаза по 1-2 капли 2 раза в день в течение 1 месяца. Этот рецепт помогает при ухудшении зрения, при бельме и для предупреждения развития катаракты.

* 50 г мумие разведите в 100 г сока алоэ и закапывайте в глаза по 1 капле 2 раза в день. После закапывания закройте глаз и пальцем потрите веко. Это же снадобье полезно принимать внутрь по 1 чайн. ложке утром и вечером до еды.

* 0,2-0,3 г мумие растворите в смеси молока и меда (1:20). Принимайте по 1/2 стакана внутрь утром натощак и вечером перед сном, через 2 часа после ужина, в течение месяца. Потом сделайте перерыв 1 месяц и, если почувствуете улучшение, повторите лечение.

* Пейте отвар корней пиона (марьин корень) по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Для его приготовления 1/2 ст. ложки измельченных корней кипятите на слабом огне в 0,5 л кипятка 5 минут, процедите.

Полезны черный (ржаной) хлеб, свежие овощи, фрукты, молоко и молочные продукты, орехи, мед, морковь, помидоры, огурцы, абрикосы, чернослив, апельсины, печень трески или рыбий жир. Ограничьте употребление белого хлеба и сахара.

P. S. В октябре 2010 года врач-окулист санатория «Ключ» (Томск), проверив мое зрение, удивился тому, что, несмотря на возраст (мне 70 лет), сумел сохранить зрение, прожил без катаракты. В этом нет ничего удивительного, так как я много лет увлекаюсь народной медициной и помогаю людям.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, ул. Крупской, 110, кв. 46, Полысаево, Кемеровская обл., 652560

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Живой словарик малыша

В словарном запасе ребенка важно и количество, и качество. Если вы находитесь с малышом на кухне, попросите его перечислить окружающие предметы.

Знает ли он названия привычных вещей? К примеру, чайник он назовет, а его части: донышко, носик, крышечку? Многие дети донышко называют «то, на чем стоит», а носик у них превращается в «дудочку», «трубочку» или «дырочку». А знает ли малыш себя? Пусть назовет части тела, но не просто голова, ноги, руки, а подробнее — локоть, коленка, затылок, лоб, пятка. И старайтесь ему не подсказывать! Так вам станет ясно, в каком состоянии предметный словарь крохи. Если он явно недостаточен, поиграйте с малышом в словарные игры: кто найдет больше слов на улице (в лесу, парке, квартире и т. д.).

Затем проверьте, как ребенок может охарактеризовать предметы. Путь он опишет домашнего любимца — кота, собаку или хомяка. Потом возьмитесь за фрукты и овощи. Например, лимон. Просто замечательно, если ребенок расскажет, что он желтый, кислый, душистый, полезный, сочный и т. д. А если малыш не сможет назвать и двух признаков, то это уже сигнал, что со словарем не все так хорошо, как хотелось бы. Поэтому попробуйте использовать игру с условным названием «Какой? Какая? Какое? Какие?». Подобные вопросы ставьте к любому предмету, а малыш поищет слова-признаки. Главное — втянуть его в игру.

Просто проверить и глагольный словарь. Попросите ребенка сказать, что делает собачка (бегает, лает, играет, грызет). Точно так же проверьте запас наречий. Все, что скажет малыш, можно считать его активным словарем.

Кое-что новенькое

Ученые утверждают: для будущей мамы и ее будущего ребенка грипп так же опасен, как и печально известный вирус краснухи, вызывающий тяжелейшие уродства плода. Легко преодолевая плаценту и проникая в организм эмбриона, относительно безобидный для взрослого человека вирус превращается в монстра, круша все и вся на своем пути. К счастью, случаи внутриутробного заражения вирусом гриппа редки, но расслабляться будущим мамам не стоит. Если вы ожидаете ребенка, будьте бдительны. В разгар эпидемии постарайтесь избегать общественных мест. Опасайтесь переохлаждения, избегайте физических и эмоциональных перегрузок. Все это ослабит и без того ослабленный на время беременности иммунитет.

Аист на крыше

РОЖАТЬ ЛУЧШЕ В КОНЦЕ ЛЕТА

Младенцы, которые появляются на свет в конце лета или начале осени, немного выше ростом и имеют более широкую кость, чем те, что родились зимой и весной. К такому выводу пришли российские эпидемиологи. Возможно потому, что такие дети получают больше солнечных лучей. А в период с ноября по май наступают пасмурные дни, сокращается световой день. Женщинам, которые ждут ребенка в эти сезоны, нужно принимать витамин D, а лучше чаще бывать на улице.

КУДРЯВЫМ БУДЕТ...

Научно подтвержден миф о том, что если у будущей матери часто возникает изжога, то родится ребенок с пышной шевелюрой. Все просто: изжога возникает из-за того, что эстрогены способны вызвать проблемы с желудком и рост волос у плода. Ученые также установили связь между аппетитом будущей мамы и рождением мальчика: при рождении мальчик, как правило, весит больше, вероятно его тестостероны увеличивают аппетит и у матери.

ИНФАРКТ ПОСЛЕ ВЫКИДЫША

Исследования немецких медиков показали, что рождение мертвого ребенка увеличивает риск сердечного приступа у женщины в 3,5 раза. А те, кто пережил два выкидыша, в 4 раза больше рискуют перенести инфаркт миокарда. Каждый случай потери ребенка повышает вероятность сердечного приступа на 40 процентов.

НА КАЖДЫЕ 100 РОДИВШИХСЯ ДЕТЕЙ В РОССИИ ПРИХОДИТСЯ 66 ИСКУССТВЕННЫХ ПРЕРЫВАНИЙ БЕРЕМЕННОСТИ. ПРИ ЭТОМ КАЖДАЯ ПЯТАЯ СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА В СТРАНЕ БЕЗДЕТНА ИМЕННО ИЗ-ЗА СДЕЛАННЫХ РАНЕЕ АБОРТОВ.

В НОРМЕ РЕБЕНОК ДЕЛАЕТ 30-50 ВДОХОВ И ВЫДОХОВ В МИНУТУ, А ПРИ БЕСПОКОЙСТВЕ, ПЕРЕГРЕВЕ ИЛИ ЖЕ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ — БОЛЬШЕ.

Ходунки ходить не учат!

1. Понятно, что ходунки должны быть качественными, крепкими и устойчивыми, сиденье — мягким и ни в коем случае не натирать ножки. Желательно, чтобы в конструкции была высокая спинка. А еще ходунки должны регулироваться по высоте и легко мыться, а игрушки на столике — не закрывать обзор.
2. Ребенка можно сажать в ходунки только тогда, когда у него окрепнет позвоночник. Мы начали делать это примерно в 7 месяцев, когда кроха начал ползать и научился сидеть сам.
3. Мы пользовались ходунками примерно 2-3 раза в день, не больше 15 минут за 1 раз.
4. Ходунки, несмотря на свое название, вовсе не учат ходить, а только развлекают ребенка. А для того чтобы у малыша развивались двигательные навыки и кроха сделал свои первые шаги, ему необходимо ползать, вставать и опускаться у опоры, приседать, держась за мамины руки, и так далее.
5. Мой самый главный вывод — ходунки больше нужны не ребенку, а занятой маме, которой иногда нужно хоть немного свободного времени.

А. М. Черемунина, Волжск

Есть такая проблема — *Советы психиатра*

Дефицит интеллекта...

Умственная отсталость ребенка — это всегда тяжелое испытание для родителей. Однако лучше как можно раньше примириться с действительностью, чтобы поддержать малыша, помочь ему приспособиться к жизни в обществе.

Умственная отсталость — следствие неправильного формирования или поражения головного мозга на ранних этапах его развития. К этому могут привести различные интоксикации, заболевания матери во время беременности, травмы плода, полученные в период внутриутробного развития или во время родов.

Проявления умственной отсталости:

* Недоразвитие речи. Большинство умственно отсталых детей начинают говорить после 4 лет. Причиной медленного развития речи иногда является недостаточное развитие двигательных навыков. В таких случаях умственно отсталые дети учатся понимать речь раньше, чем начинают говорить. В остальных случаях недоразвитие речи больше связано с дефектом высших психических функций. У ребенка при этом очень маленький запас слов, фразы и предложения он строит примитивно. Часто неправильно используются спряжения и склонения. Для такой речи характерно неверное произношение отдельных звуков, бедность интонации, ребенку трудно переходить от слова к слову. Если даже речь и бывает достаточно развитой, то у ребенка возникают трудности с чтением и письмом.
* У ребенка недостаточно внимания, памяти, ему трудно рассуждать.
* Ребенок не может понять свои поступки и предвидеть их последствия.
* Умственно отсталые дети редко испытывают недовольство собой, сознание вины.

Умственно отсталый ребенок должен постоянно наблюдаться у одного психиатра. Не мечитесь от одного врача к другому в поисках чудесного целителя. Ребенку меньше всего нужна разовая консультация знаменитости.

К сожалению, умственная отсталость не лечится. Врач может назначить стимулирующую терапию, которая будет способствовать улучшению развития ребенка. Родителям надо помнить, что, возможно, ваш малыш обладает определенными способностями, которыми его одарила природа. Но то, насколько он сможет их развить в будущем, зависит не столько от него самого, сколько от тех, кто находится рядом.

Умственно отсталый ребенок — беда, и уж если она пришла, членам семьи надо сплотиться и поддерживать друг друга. Нужно научиться принимать ребенка таким, какой он есть, стараться создавать комфортные условия для его развития, быть требовательным к нему, но в пределах его возможностей. Иначе воспитание будет основываться на культе болезни, при котором родители, а впоследствии и ребенок, будут считать, что если малышу не повезло, то ему ни в чем нельзя отказывать. В результате такого воспитания дети становятся эгоистичными, плохо адаптируются в обществе и обучаются. Такого малыша надо любить, относиться к нему как к полноправному члену семьи, обеспечивать ему правильное обучение, чтобы развить его интеллектуальные способности. Родителям надо организовать досуг ребенка, чтобы он мог общаться с окружающими и развлекаться. В дальнейшем придется приложить немало усилий, чтобы он смог найти работу, которая будет соответствовать его возможностям. Надо помнить, что только благоприятная обстановка в семье будет способствовать развитию ребенка.

Умственно отсталый ребенок должен постоянно наблюдаться у одного психиатра, хорошо знающего его особенности, семью ребенка. Родителям не стоит метаться от одного врача к другому, ездить из города в город в поисках чудесного целителя или лекарства. Грамотный психиатр, постоянно наблюдающий ребенка, нужен ему гораздо больше, чем разовая консультация знаменитости.

Думай, думай

Материнская любовь защищает от будущих стрессов. Люди, о которых матери в младенчестве, детстве заботились, которых целовали, любили, повзрослев, лучше справляются с трудными ситуациями, стрессами, чем те, которым материнской любви в детстве не хватало. Это подтверждают ученые из США. Любовь матери — щит от многих жизненных неприятностей до конца дней.

ОДНА ГОЛОВА ХОРОШО, ДВЕ ЛУЧШЕ, А БЫСТРО СООБРАЖАТЬ МОГУТ ТОЛЬКО ТРОЕ.

На каждый день

Ванны от дерматита

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, СТРАДАЮЩЕМУ АТОПИЧЕСКИМ ДЕРМАТИТОМ.

* 3-4 ст. ложки сухой травы череды трехраздельной залейте 500 мл кипятка, настаивайте 10-15 минут, процедите и вылейте в ванну. Температура воды — 37-37,5°С, продолжительность ванн — 8-10 минут. Принимают через день, курс — 8-10 процедур (можно и больше). После ванны тело не ополаскивают, а лишь промокают полотенцем, не растирая.
* При лечении экземы, зудящих дерматозов, различных сыпей хорошо помогает трава душицы. 50 г сухой травы залейте 1 л кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите и добавьте в ванну с водой.
* Хорошо помогают ванны с травой череды, дубовой корой и цветками ромашки лекарственной. Смешайте по 1 ст. ложке каждого растения, залейте 1 л холодной воды, настаивайте 10-12 часов. Затем доведите до кипения, процедите и вылейте в ванну (для детской ванны достаточно 10-12 *л*).
* При хроническом диатезе помогают ванны из смеси трав череды, чистотела, зверобоя, цветков ромашки, корней валерианы, взятых в равных частях. 5 ст. ложек сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и вылейте в ванну.
* Пригоршню измельченных веточек и листьев черной смородины залейте 1 л кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте час, процедите, добавьте в ванну.

Авторитеты дают советы

«Школьный» + сколиоз

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНО ПРИ СКОЛИОЗЕ I-II СТЕПЕНИ.

Он характеризуется S-образным искривлением позвоночника: левосторонним — в поясничном отделе и правосторонним — в грудном. Не нужно обладать богатым воображением, чтобы понять, почему у ребенка (если он пишет правой рукой) развивается именно такой сколиоз: посмотрите, в какой позе он сидит за письменным столом. Прежде чем приступать к регулярным упражнениям, устраните факторы, способствующие искривлению позвоночника.

Научите ребенка правильно сидеть за столом: не класть правую ногу на левую; не наклоняться к правой руке и вообще никак не изгибаться.

Высота стола должна соответствовать росту ребенка.

Постель должна быть полужесткой, подушка — небольшой и относительно плоской, и класть ее следует только под голову, но не под плечи.

Пусть ребенок почаще лежит на животе — в такой позе позвоночник отдыхает.

Полезно заниматься плаванием, причем при сутулости — плавать брассом, при уплощенной спине — плавать на спине и для всех детей со «школьным» сколиозом — плавать кролем со вдохом справа. Короче говоря, создайте такие условия, чтобы осанка исправлялась не только во время выполнения специальных упражнений, но и все остальное время суток. Тогда и упражнения окажутся более эффективными.

Теперь сами упражнения при «школьном» сколиозе I-II степени. Помните: при описании физических упражнений слова «вверх», «вниз», «в сторону» и т. п. указывают направление относительно человеческого тела, а не пола, потолка или стен.

* Лежа на животе, руки на поясе: на вдохе прогнитесь назад, приподняв верхнюю часть туловища и голову, задержите дыхание на 5-7 секунд. Повторите 6-8 раз. Затем то же самое сделайте, сцепив руки на затылке; затем — вытянув их перед собой.

* Лежа на животе; одновременно невысоко приподнимите выпрямленные левую руку и правую ногу и потянитесь рукой — вверх, ногой — вниз и влево; задержите дыхание на 5-7 секунд. Повторите 6-8 раз.

* Лежа на правом боку, правая рука согнута в локте, кисть возле головы, левая — на бедре. Под грудную клетку подложите валик (подушку или свернутое одеяло). Сделайте плавный, медленный вдох так, чтобы левая половина грудной клетки максимально расширилась; одновременно поднимите левую руку от бедра через сторону за голову. Задержите дыхание на 5-7 секунд, затем медленно выдохните и опустите левую руку на бедро. Повторите 6-8 раз. Это упражнение способствует противовыгибанию грудного отдела позвоночника и растяжению межреберных мышц слева.

* Лежа на левом боку, левая рука под головой; под левый бок в области талии подложен валик (сложенная пополам подушка или свернутое одеяло). Приподнимите обе ноги до горизонтального уровня, задержите дыхание на 5-7 секунд. Туловище держите прямо. Повторите 8-10 раз. При выполнении этого упражнения происходят противовыгибание поясничного отдела позвоночника, растяжение и укрепление мышц на «вогнутой» стороне.

* Стоя на четвереньках на кушетке или диване, опора на кисти, руки прямые, свод левой стопы лежит на голени правой ноги. Сделайте плавное движение левым коленом к полу, как бы соскальзывая с кушетки. Повторите 15-20 раз, темп средний.

* Стоя прямо, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Кисти левой и правой рук одновременно разверните ладонями вперед (по часовой стрелке), при этом максимально поднимите левое плечо и опустите правое. Корпус неподвижен. В движении участвуют только руки, плечи и лопатки.

* Лежа на спине, подложите мяч под спину в том месте, где она более выпукла. Покатайтесь на мяче, разминая и массируя спину. Ноги согнуты в коленях и упираются в пол.

Если помимо S-образного искривления позвоночника имеется еще и усиленный кифоз (сутулость грудного отдела), то рекомендуются упражнения на разгибание.

* Гимнастический «мостик».

* Упражнение с гимнастической палкой: палку держите обеими руками перед грудью, затем заведите руки за спину не выпуская палки и возвратитесь в исходное положение. Руки по возможности прямые. Вначале палку можно держать широким хватом, затем постепенно расстояние между руками уменьшать.

* Йоговское упражнение «поза лука»: лежа на животе надо ухватиться руками за голени и с задержкой дыхания на вдохе выполнять прогибание позвоночника 3-5 раз.

При недостаточно выраженном кифозе грудного отдела позвоночника (уплощенная спина) в дополнение к упражнениям основного комплекса рекомендуются упражнения на сгибание:

* Лягте на спину, согните ноги в коленях и обхватите их руками. Задержите дыхание на вдохе на 5-7 секунд и постарайтесь достать лбом до коленей. На выдохе расслабьтесь. Если упражнение получается легко, его можно усложнить: развести колени и просунуть между ними голову. Повторите 3-5 раз.

* В той же позиции выполняйте качания вперед-назад 15-30 раз.

П. С. Корнаухов, детский ортопед, кандидат мед. наук

Советы и ответы

СЫН КРИВО СИДИТ ЗА СТОЛОМ

Сын криво сидит за столом, все время подкладывает под себя ногу. Говорит, что иначе неудобно. Поправлять или оставить его в покое?

С. В. Пенькова, Ставропольский край

Если стол и стул удобны ребенку и подходят по росту, надо искать другие причины, которые заставляют мальчика выбирать асимметричное положение тела. Обратитесь к остеопату, он может обнаружить мышечные зажимы и поможет с ними справиться. Посетите ортопеда и выясните, нет ли проблем с позвоночником.

ПОЧЕМУ У РЕБЁНКА БОЛЯТ КОСТИ?

Десятилетний сын жалуется, что у него болят кости. Хирург-ортопед сказал, что это не по его части. Что это может быть?

И. Н. Громова, Пермский край

Для начала обратитесь к хорошему педиатру и сдайте общий и биохимический анализы крови, тесты на ревматоидный артрит и остеопороз. Если обследование не выявит проблем, скорее всего, это вызвано бурным ростом. Обычно ребенок резко прибавляет в росте в 5-7 и 8-11 лет. Иногда боль появляется после занятий спортом, если у ребенка плоскостопие. В этом случае врач может назначить препараты кальция, специальную гимнастику, физиотерапию. Следите за тем, чтобы ребенок ел больше молочных продуктов без искусственных добавок: консервантов, ароматизаторов, красителей, стабилизаторов, загустителей. В таких продуктах максимум пользы.

УДАЛИЛИ ТЕРАТОМУ...

У дочери в 6 лет удалили опухоль яичников — тератому. Сейчас ей 10 лет. Можно ли дочке заниматься физкультурой?

Е. П., Сызрань

Тератома — доброкачественная опухоль яичников (по-другому — дермоидная киста). Такой диагноз ставят каждой четвертой женщине с опухолью яичников. После удаления кисты никаких ограничений по физическим нагрузкам нет. Они разрешаются всем девочкам.

У МАЛЫША СКРИПЯТ СУСТАВЫ...

У малыша что-то подхрустывает в суставах. Почему это происходит?

Н. Стародубцева, Сергиев Посад

У некоторых детей суставные связки из-за особенностей строения структурных белков — коллагена и эластина — бывают слишком тугими и издают характерный хруст. По мере роста крохи они разработаются и перестанут хрустеть.

«Географический язык»

У моей 10-месячной дочки периодически на языке то появляются, то исчезают красные с белым ободком пятна. Врачи говорят, что это «географический язык». Что это за заболевание и опасно ли оно?

И. Османова, Республика Дагестан

«Географический язык» чаще всего появляется у детей до 3 лет. На поверхности языка больного ребенка появляются пятнышки диаметром 0,5 см сначала серого, а затем красноватого цвета. Между собой они разделяются желтоватыми «валиками», состоящими из утолщенных нитевидных сосочков языка. Сливаясь друг с другом, они создают рисунок, напоминающий географическую карту. Пятна довольно долго могут оставаться неизменными, изменяя свою форму и местоположение на языке. При этом вкусовая чувствительность у ребенка не изменяется, он не испытывает болевых ощущений.

«Географический язык» у ребенка может свидетельствовать о прорезывании зубов, токсикозе у матери во время беременности, неправильном течении родов или быть признаком диатеза. Никакого специального лечения не требуется, так как пятна на языке никогда не изъязвляются, не перерождаются и не доставляют ребенку никаких неприятных ощущений.

Что ему нужно?

Почему ребёнок плачет?

Плач малыша застает вас врасплох? Не надо волноваться. Так кроха пытается объяснить, что ему нужно. Поймите его, и он сразу успокоится. Главное, будьте внимательными и терпеливыми.

1 **Не раздражайтесь.** Малыш плачет не для того, чтобы расстроить вас. Он ничего не делает назло. Поэтому не сердитесь! Ребенок моментально почувствует ваше настроение и начнет плакать еще сильнее. Он не поймет, почему мама сердится на него. Так что держите себя в руках. Помните, что любовью и лаской вы сможете успокоить малютку намного быстрее. Не ждите, что малыш перестанет кричать, едва вы возьмете его на руки. Дайте ему время успокоиться. Покачайте, тихо погладьте по спинке. Поверьте: от этого малютка быстро расслабится и заснет.

2 **Реагируйте быстро.** Не думайте: «Покричит и перестанет». Для крохи мамино невнимание — настоящий стресс. Поэтому подходите к ребенку по первому зову. Но совсем не обязательно сразу брать его на руки. Иногда достаточно улыбнуться малышу, погладить его, ласково поговорить. Этим вы его не разбалуете. Наоборот, благодаря вниманию ребенок будет расти спокойным, а значит, здоровым.

3 **Привлекайте мужа.** Позвольте папе утешить малыша. Не пытайтесь снимать с мужа груз отцовских обязанностей. Вот увидите — у него все получится. Ведь на многих детей сильные папины руки действуют успокаивающе.

Г. И. Веретина, детский психолог, врач I категории

SOS *Будь начеку!*

Случился ложный круп

В туманные, мокрые и холодные осенние или зимние дни родители впервые могут столкнуться с детской болезнью — острым ларингитом, иначе — ложным крупом.

Чаще всего им болеют дети от 9 месяцев до 3 лет, и мальчики в 2,5 раза чаще, чем девочки. Обычно это случается посреди ночи или в ранние утренние часы: ребенок, накануне казавшийся абсолютно здоровым, просыпается с хриплым, «лающим» кашлем, задыхается, при вдохе шумно втягивает воздух, голос у малыша осипший или сдавленный.

Причиной возникновения ложного крупа являются вирусная инфекция или аллергическая реакция, вызывающие отек слизистых оболочек голосовых связок, гортани и трахеи. Типичный приступ ложного крупа проходит, как правило, без последствий. Обычно родители самостоятельно могут смягчить недомогания ребенка. Прежде всего надо сохранять спокойствие: взять испуганного ребенка на руки и утешить его.

* Позаботьтесь о притоке в комнату влажного холодного воздуха. Если нет тумана или ветра, откройте окно: ночной воздух облегчает дыхание.

* Отнесите ребенка в ванную, через ручной душ пустите горячую воду; ребенок должен вдыхать влажный воздух, лучше стоя.

* Откройте дверцу холодильника, поставьте перед ним ребенка, чтобы он подышал холодным воздухом.

Ложный круп, в принципе, обычное, но в то же время непредсказуемое заболевание: у некоторых больных детей за короткое время развивается тяжелое удушье. Поэтому, если дыхание ребенка становится опасно затрудненным, у него начинают синеть губы, руки или кончик носа, надо немедленно вызывать «скорую»!

Помните: курение в семье благоприятствует возникновению болезни.

Не пьём, а лечимся

Живое пиво от многих болезней

Полезной для здоровья считается доза 0,5-0,8 л в день. Тех, кто пьет больше, ждут ожирение, отеки, алкоголизм.

Этот напиток содержит необходимые человеку аминокислоты, минеральные соли, витамины, прежде всего группы В. Полезной для здоровья считается доза 0,5-0,8 л в день. Тех, кто пьет больше, ждут ожирение, отеки, алкоголизм. Самое полноценное и здоровое пиво — различное непастеризованное, без консервантов и, естественно, неразбавленное. Живое пиво лечит от многих заболеваний. Помогает и бутылочное пиво, а вот баночное, к сожалению, не имеет лечебных качеств.

Как действует пиво на организм, если пить его с пользой для здоровья — не более 0,5 л в день?

Оно очищает организм, выводит канцерогенные вещества и соли алюминия. Риск заболеть раком снижается в 2-3 раза.

Положительно влияет на мочеполовую систему, способствуя очищению мочеточников, промывает почки и препятствует образованию камней, а также увеличивает потенцию у мужчин. Однако при неумеренном потреблении пива половая функция ослабляется.

Полезно для желудка и кишечника. Предупреждает и устраняет запоры. При регулярном употреблении пива проблема запоров решается более эффективно, чем при приеме лекарств.

Регулирует обмен веществ, тем самым способствует омоложению клеток. Люди, регулярно употребляющие пиво (в умеренных количествах!), стареют значительно медленнее, чем те, кто пиво не пьет.

Пиво рекомендуется пить для профилактики кариеса. Как показывают эксперименты, если после приема пищи прополоскать рот пивом, снижается не только опасность развития кариеса, но и скорость этого процесса, если кариес уже есть.

При простудных заболеваниях размешайте 1 чайн. ложку меда в 0,5 л подогретого пива и медленно выпейте. Это ускорит выздоровление.

Пиво хорошо помогает при любых отравлениях, особенно алкогольных. Лучший рецепт для избавления от похмельного синдрома: приготовить и открыть заранее бутылку пива, поставить ее в холодильник. Выпитая ночью, бутылка пива дает замечательный результат — утром похмельный синдром не проявляется.

ТЕМ, КТО РЕГУЛЯРНО ЕСТ ВИШНИ, НЕ СТРАШНЫ БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБРАЗОВАНИЕМ ТРОМБОВ.

Каши разные важны...

Диетологи советуют есть каши при любых заболеваниях.

* Жидкие каши из манки полезны после операций на желудке и кишечнике.
* Пшенную кашу назначают при проблемах с сердечно-сосудистой системой.
* Гречка полезна при болезнях печени.
* Ячневая и перловая каши хороши при заболеваниях кишечника, сопровождающихся запорами.
* Овсяная крупа и толокно благоприятно влияют на желудок, поэтому их назначают при болезнях желудочно-кишечного тракта.

Лечебная диета — *Не навреди!*

Обострился ревматизм...

Облегчить состояние больного и в первую очередь снизить суставные боли поможет правильное питание. На вашем столе должна появиться пища, богатая витаминами (особенно полезны продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты), но при этом низкокалорийная.

ПОЛЕЗНЫ:

* каши из различных круп, особенно целебной для больных ревматизмом считается овсяная (геркулесовая);
* овощные супы с крупами (на первом месте тоже овес);
* овощи сырые (морковь, капуста) и вареные или тушеные (морковное пюре, овощное рагу, капустные котлеты);
* из фруктов наиболее ценны лимоны, апельсины и другие цитрусовые, киви, фейхоа, яблоки, черная смородина;
* из напитков — черный или зеленый чай с лимоном, фруктовые и ягодные соки (особенно полезен клюквенный сок с медом), кисели, компоты из свежих и сухих фруктов (особенно полезен яблочный компот), напиток из плодов шиповника, черной смородины, а также напитки на основе дикорастущих плодов и ягод (рябина, калина, брусника, клюква, черника).

РАЗРЕШЕНЫ:

* молоко и нежирные молочные продукты (творог, кефир, сыр);
* яйца и блюда из них;
* немного отварной рыбы;
* 1-2 раза в неделю можно съесть немного белого мяса птицы, отварного или в виде паровых котлет, тефтелей, мясного суфле.

ОГРАНИЧЕНЫ:

все жирное, поваренная соль, сахар, варенье, сиропы, мед; крахмалистые овощи и фрукты (картофель, бананы); растительные масла (до 2 ст. ложек в день).

ЗАПРЕЩЕНЫ:

красное мясо, любые маринады, копчености; бобовые (чечевица, горох, фасоль и блюда из них); соленья.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

* Пищу вообще лучше готовить без соли, заменяя ее пряными травами и специями.
* Постепенно приучите себя питаться дробно, небольшими порциями, 5-6 раз в день.
* Постарайтесь ограничиться 1 л жидкости в сутки, чтобы избавиться от отеков, провоцирующих боли.
* Строгую диету желательно соблюдать в течение первых 7-14 дней после начала обострения болезни, затем ее можно несколько смягчить: понемногу присаливать пищу, но в готовом виде; увеличить до 30 г в день количество жиров, 2-3 раза в неделю есть мясные блюда.

Секрет сверхлёгкой обработки земли

Новинка от производителя плоскореза Фокина. Новый плоскорез из нержавеющей стали с трехсторонней заточкой «Пышка».

За сотню лет в инструментах и способах обработки земли мало что изменилось. Если раньше крестьянин обрабатывал землю с помощью домашней скотины, то сейчас большинству дачников и огородников не на что рассчитывать, кроме как на свои руки, лопату и вилы. Ручной плоскорез — удачное, а в некотором роде уникальное изобретение. Он заменяет культиватор, лопату, мотыгу, грабли, кетмень, вилы, рыхлило и косу. Плоскорезом «Пышка» без переналадки выполняются более 20 видов работ с большей скоростью и минимальными затратами физических сил. Например, при замене лопаты участок в 10 соток 1 человек может обработать за 1 день. Плоскорез легко справляется с сорняками, им легко обрабатывать междурядья и формировать грядки овощных культур, срезать усы у клубники и скашивать лишнюю малину. Задайтесь вопросом: сколько тонн земли вы вынуждены переворачивать при вскапывании земли осенью или весной? Десятки тонн, и только на 1 сотке! Изобретатель плоскореза В. В. Фокин писал: «С помощью плоскореза землю обрабатываю без оборота пласта, тем самым не разрушается верхний слой грунта с кучей полезных микроэлементов и микроорганизмов. Заметил, что повысилась биологическая активность почвы, увеличилась урожайность, ускорилось созревание урожая. Вместо навоза выращиваю органические удобрения вторым урожаем».

Кроме того, за один проход плоскорезом «Пышка» не только обрабатывается верхний слой грунта, но и одновременно за счет уникального изгиба на плоскорезе на сухих почвах вы будете рыхлить землю. Нержавеющая сталь легко затачивается и устойчива к коррозии. За счет разборной ручки с защитой рук от мозолей вы всегда его сможете возить с собой в общественном транспорте или в машине. Благодаря первым откликам обладателей плоскореза «Пышка» и высокому качеству производства с использованием современных технологий в 2009 г. плоскорез «Пышка» вошел в список 100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ. Два полноценных плоскореза «Пышка» за одну сумму. Большой плоскорез с разборным черенком 1,3 м; малый плоскорез + черенок с фиксатором для рук, размер 0,65 м.

Цена 849 руб.

В ПРОДАЖЕ ТАКЖЕ ИМЕЕТСЯ:

Комплект плоскорезов «Пышка» для тяжелых почв из утолщенной нержавеющей стали. Специально разработан для тяжелых глинистых почв. Усиленный большой плоскорез + разборный черенок 1,3 м; малый плоскорез + черенок с фиксатором для рук, размер 0,65 м.

Цена 998 руб.

Комплект плоскорезов Фокина (большой и малый) + сборный черенок 1,3 м — 1 шт. Хорошо зарекомендовавший себя плоскорез из прочной стали с усовершенствованной разборной ручкой и со специальной защитой рук от мозолей. При перевозке не займет много места. Теперь мы добавляем второй черенок в подарок.

Цена 649 руб.

Уникальный парник — мечта дачника

ОЧЕНЬ ВАЖНО: для нашего парника «Подворье» мы используем пленку со специальными стабилизаторами и добавками. Она разработана специалистами для парников и теплиц. Благодаря добавкам пленка отлично пропускает ультрафиолетовые лучи, которые способствуют ускоренному росту рассады, на поверхности практически не собираются капельки воды, а по ночам или во время перепадов температур задерживает тепло. Кроме того, пленка устойчива к разрывам, что увеличивает срок ее службы во много раз. При хранении и перевозке парник не занимает много места. В случае необходимости быстро уберете, не более чем за несколько минут, а 5 метров длины парника трансформируются в несколько сантиметров. Вы также легко, за одну минуту, установите эту конструкцию в необходимом месте вашего участка. Для долгосрочного использования в парнике устанавливаются дуги из оцинкованной стали.

Цена парника «Подворье» 500х65х45 см — 998 руб.

Умножай свой урожай

«Биоплант Флора» успешно прошел испытания в более 10 ведущих научных институтах РФ. Доказано, что «Биоплант Флора» максимально раскрывает потенциал сортов, потенциал почвы и питательных веществ удобрений. Повышает иммунную устойчивость к засухе, заморозкам, сокращает сроки созревания, увеличивает содержание витаминов, сахаров и белков. Как результат — увеличивается урожайность от 30 до 80%. Несколько миллилитров «Биоплана Флоры» размешивается с 1 л воды и наносится с помощью опрыскивателя на семена и растения. Предложение 10 соток.

Цена 998 руб.

Одного литра «Биоплана Флоры» хватит для обработки растений и деревьев на 10 сотках в течение года.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена — предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работах в гаражах и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются, крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество и российский производитель.

Цена 426 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* К каждому набору плоскорезов книга «Король земельных участков» в подарок и при заказе любого товара наколенники по цене всего 189 рублей.

* Акция бессрочная

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 33-22-22, 36-90-35;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины **(050) 816-15-18.**
Главное — никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.
Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 150 рублей.

РЕКЛАМА С 31

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

ООО «ЕВК Почта», 302020, г. Орел, Московское шоссе, 137, ОГРН 1057746174252.

Куриное яйцо лечит лёгкие и желудок

О куриных яйцах написано немало нелестных слов, но яйцо по-прежнему остается одним из основных продуктов на нашем столе. И это не случайно. Издавна на Руси яйца использовали не только для питания, но и для лечения многих недугов. Как говорится, проверено временем.

*** При сильном кашле** и вообще для укрепления слабых легких полезно принимать несколько раз в день по десертной ложке такую целебную смесь: разотрите 2 чайн. ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 десертную ложку муки или крахмала и 2 десертные ложки меда.

* Всем известный гоголь-моголь — растертый и взболтанный с сахаром желток куриного яйца — тоже неплохо смягчает кашель.

*** При туберкулезе** готовят кальциевую настойку. Берут 10 лимонов, 6 свежих яиц, 400 г липового меда и 3/4 стакана коньяка. Отжимают сок из лимонов и заливают им неразбитые яйца. Емкость закрывают марлей, обертывают плотной бумагой и выдерживают в прохладном сухом и темном месте 5-8 дней до полного растворения яичной скорлупы. После этого мед слегка подогревают до состояния текучести, но не выше 60°С, добавляют его в смесь и тут же вливают коньяк. Готовую настойку переливают в бутылку, которую хранят в холодильнике. Употребляют по 1 десертной ложке после еды. Но поскольку настойка портится через 2 недели после приготовления, лучше ее готовить небольшими порциями.

*** Дизентерию** на Руси лечили сырыми яйцами. В первые дни больной должен съедать по 12 яиц ежедневно — по 2 яйца каждые 2 часа. На 3-й и 4-й день — по 8 яиц в день, то есть по 2 яйца через каждые 3 часа. На 5-й и 6-й день — по 4 яйца — 2 утром и 2 вечером. Яйца должны быть свежие, снесенные накануне. Лечение яйцами становится еще успешнее, если его сочетать с приемом настойки черешни и диетой. Настойку готовят так: 100 г свежих ягод черешни заливают 300 мл красного крепленого вина, 2 дня настаивают на солнце и процеживают. Доза для взрослого — 1 рюмка на прием, для детей — 1 наперсток. Пьют настойку 3 раза в день.

*** При сильном раздражении желудка и кишечника** рекомендуется пить белковую воду, растворяя белок свежего яйца в стакане холодной кипяченой воды. Воду можно подсластить и пить ее небольшими глотками. Такая вода хорошо обволакивает желудок.

*** Для быстрого снижения кислотности желудочного сока можно использовать сырой белок куриного яйца.** Он действует лучше аптечных препаратов и практически не имеет побочных действий. А чуть подсоленный белок хорош в качестве лекарства при расстройствах пищеварения.

Пила гранатовый сок, ела тыкву, и гемоглобин повысился

Из-за пониженного уровня гемоглобина в крови у меня постоянно холодные руки и ноги. Я пила гранатовый сок, ела много тыквы, и гемоглобин повысился до нормального уровня. А вот руки и ноги как мерзли, так и мерзнут. Спасают меня только народные средства, «разгоняющие» кровь.

На одну бутылку водки или 40°-ного спирта я беру 2 больших красных жгучих перца, по 1 ст. ложке горчичного порошка и обычной соли. Смесь должна настаиваться, пока ее цвет не станет красноватым. Перед сном слегка растираю перцовкой руки и ноги, чтобы они увлажнились целебным составом. Не вытираю, даю высохнуть. На ноги надеваю шерстяные носки и ложусь в них спать.

Хорошо помогают расширить сосуды горячие ванночки для ног, в которые я добавляю масло гвоздики, настойку жгучего красного перца и корицу. На 5 л воды достаточно 50 мл настойки, 1 ст. ложки порошка корицы и 10 капель гвоздичного масла. Стоит подержать в горячей ванночке ноги минут 20, как тепло расходится по всему телу. Такие ванночки способствуют хорошему кровообращению. Ну и в пищу добавляю хрен, горчицу, имбирь — они разогревают организм изнутри.

О. М. Никонова, Орел

Мучил артроз, пока с женой не подсели на холодец...

Уже несколько лет меня мучает артроз тазобедренного сустава. Боли были такие, что спать не мог. Пока с женой не подсели на холодец. Причем при нынешних ценах на мясо можно выбрать самый доступный: из куриных лапок или обычный — из свиных ножек. Ел часто, потому что люблю холодец, и боли ушли! Хотя до этого каждые полгода проходил курс лечения «Хондронолом» — делали уколы. Особенно полезна вытяжка из костей: надо взять голые кости и выварить так, чтобы получилось желе — в нем особенная польза. И что интересно: брошу есть холодец, например во время поста, — и боли возвращаются. А если употреблять в пищу холодец регулярно, то это помогает лучше любого лекарства.

Еще поделюсь рецептом от язвы двенадцатиперстной кишки. В начале 90-х годов моя мама, уже покойная, достала где-то байбаковый жир (есть такой зверек, напоминает суслика, только крупнее). Смешивал его с медом, чтобы не так противно было глотать, и принимал по 1 ст. ложке натощак. Уже не помню точно, 1,5 или 2 л съел этого снадобья, но о болезни забыл. Советую попробовать.

Александр Попов, Фролово, Волгоградская обл.

От простуды и гриппа

* Отлично помогает черная редька. Ее тонко порежьте (тонкими прозрачными дольками), залейте медом. Съешьте эти кусочки, но подольше подержите их во рту.

* Если есть соковыжималка, начинайте утро с 1 стакана овощного сока: 3 средних моркови, кусок капусты и 1/4 свеклы.

* Меняйте состав сока: используйте сельдерей, корни петрушки, листья салата, кусочки тыквы и репы.

* Съедайте 2 яблока в день и 1 цитрусовый плод (апельсин, лимон, грейпфрут).

ВООРУЖЕН — ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН

Устрани причину – уйдут болезни

ГИПЕРТОНИЯ, СТЕНОКАРДИЯ, ИШЕМИЯ, АРИТМИЯ, БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ, ОДЫШКА, АСТМА...

Прочтя эту небольшую книгу, вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, приступы стенокардии и аритмии, боли в спине и суставах, килограммы принятых таблеток, можно стать почти здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей. Не верится? Прочтете книгу — поверите.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь или почему настойка валерианы и корвалол часто эффективнее самых дорогих лекарств.

Более миллиона человек, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, ныне забыли о гипертонических кризах, приступах астмы, стенокардии и аритмии, о бессоннице, мигрени, одышке, диабете II типа... прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия инсультов и инфарктов, реально улучшили свое здоровье.

Секрет этого «чуда» прост: больные люди **устранили причину своих болезней**.

Мало кто знает, что медицине **неизвестны причины** возникновения (этиология) большинства **хронических болезней**. Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, **не зная истинной причины болезней, не может их вылечить**. Лечение сводится лишь к подавлению симптомов — купированию сердечной боли или боли в суставах, временному снижению давления и уровня сахара, снятию приступов мигрени и астмы... Многие препараты имеют опасные побочные эффекты: при регулярном приеме обескровливают мозг (порождают дефицит кислорода и глюкозы) — провоцируют ускоренное отмирание его клеток. При минимальной передозировке некоторые препараты сами вызывают (!!!) инсульты и инфаркты миокарда (знап, престариум, диротон...).

*«Умеренная гипотония не приводит к нарушению мозгового кровообращения. Если же гипотония медикаментозная, то есть в результате снижения АД препаратами, то это состояние опасно. Если стараться у всех больных в одинаковой степени снижать давление и доводить его до формальных нормальных цифр — 120/80, то у части пациентов подобное снижение вызывает **инсульт мозга**, как следствие **чрезмерной** терапии. **Нет ничего более страшного, чем болезнь, созданная руками врача»*** — З. А. Суслина, директор НИИ неврологии РАМН (журнал «Предупреждение» №4, 2002 г.).

Ничего, кроме жизни на таблетках, врачи предложить людям не могут. Они знают, что от «осложнений» не уберегут ни лекарства, ни лечение даже в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии говорят только в своем узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов, **эффективность лечения** не только не увеличивается, но, судя по росту больничной летальности, **даже уменьшается**»* (из выступления академика Е.И.Чазова на Российском конгрессе кардиологов). Что это, если не признание тупика кардиологии?

Последние 12 лет в Самаре под научным руководством известного ученого-физиолога, академика Российской Академии Медицинских Наук, лауреата премии правительства РФ в области науки и техники за 2007 г., профессора Н. А. Агаджаняна работает группа физиологов и инженеров, которой удалось:

* доказать, что первичной причиной и основой большинства хронических болезней является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, возникающее и постепенно нарастающее в результате стрессов и порождающее постоянное сужение (спазм) микрососудов всех органов — **нарушение тканевого кровообращения**;

* разработать уникальный метод и простое устройство, позволяющие самостоятельно (дома) диагностировать систему кровообращения;

* создать и запатентовать устройство и методику, позволяющие с помощью простой процедуры в домашних условиях за несколько месяцев **устранить причину болезней**: «успокоить нервы» — снять спазм микрососудов — восстановить и поддерживать **нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени, суставов, почек...**

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и в научной монографии «Хроническая гипокапниемия — системный патогенный фактор». Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) — две золотые и серебряную медали.

Автор книги — Ю. Н. Мишустин, ученик и соавтор академика Н. А. Агаджаняна

КНИГУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- в павильоне №13 «Здоровье» ВВЦ (ВДНХ)
- в магазинах «Медтехника» в 76 городах России
- наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, «Книга почтой», или по тт. (8-846) 992-41-70, 992-41-83, или по e-mail: samozdraw@samtel.ru

Текст книги, информация и короткий видеорассказ о комплексе «Самоздрав» размещены на сайте:

www.iztupika.ru

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Москва тт.: 7969531, 1921511, 84991352170; Барнаул 241433; Белгород 347976; Владивосток 440437; Владимир 234537; Волгоград 270674; Вологда 535776; Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 206421; Казань 5109858; Калуга 577296; Киров 646228; Краснодар 2554495; Красноярск 2019023; Курск 588656; Липецк 776219; Мурманск 319985; Новосибирск 3463248; Н-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; С-Петербург 3155297, 7844925, 9314459, 5577075; Смоленск 385775; Ставрополь 236569; Тверь 581581; Томск 512041; Тула 364415; Тюмень 249006; Тольятти 229147; Уфа 2633927; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Ярославль 211754, 737477 и др.

САМОЗДРАВ

ОГРН 1086350000948, ООО НПП «Самоздрав». РЕКЛАМА С 35 443034, г. Самара, ул. Советской Армии, 35.

Лечебное меню

Если у вас барахлит печень

Овощной бульон с белковым омлетом

100 г картофеля, полморкови, капустная кочерыжка, зелень петрушки, 1 яичный белок, по 1 ст. ложке молока, сметаны, сливочного масла.

Овощи нарежьте на куски и сварите в слегка подсоленной воде под крышкой. Дайте настояться в течение часа. Овощной бульон процедите. Яичный белок смешайте с молоком, вылейте в сковородку, смазанную маслом, и запеките. Затем охладите до комнатной температуры и разрежьте омлет на 5-6 кусочков. Бульон заправьте сметаной и оставшимся маслом, положите в него омлет и рубленую зелень.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Капуста, мясо, рис, морковь, зелень петрушки, ложка мороженой смородины или сок лимона для кислинки, 5 г пшеничной муки, 30 г сметаны, 10 г сливочного масла, 75 г овощного отвара.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварите в подсоленной воде до полуготовности, разберите на отдельные листья и с каждого листа срежьте стебель. После этого морковь нарежьте мелкими кубиками и тушите с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварите, пропустите через мясорубку, соедините с тушеной морковью, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешайте и, разделив на 2-3 части, заверните в листья капусты. Сложите в кастрюлю, залейте сметанным соусом, посыпьте смородиной и запекайте. Для приготовления сметанного соуса смешайте муку со сметаной и влейте эту смесь в кипящий овощной отвар (75 г). Дайте прокипеть в течение 5 минут, процедите, добавьте 5 г масла (куском) и хорошо вымешайте.

Сырники с морковью

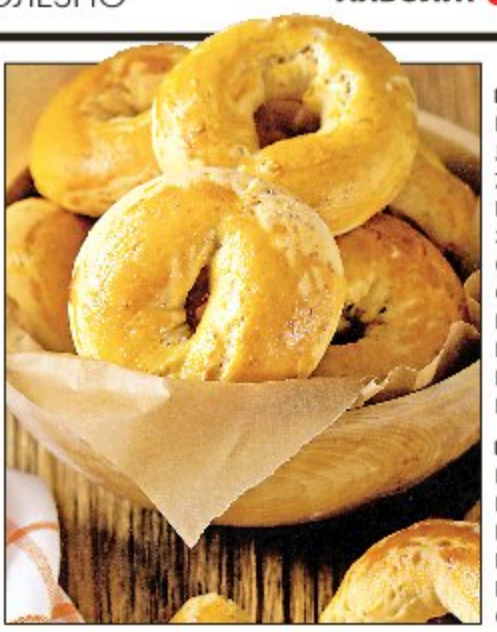
120 г творога, 30 г пшеничной муки, 1/2 яйца, 15 г сахара, 15 г урюка, 20 г моркови, 10 г сливочного масла, 30 г сметаны.

Морковь мелко нашинкуйте и тушите с 5 г масла и небольшим количеством воды до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, после чего охладите. Одновременно урюк мелко изрубите, а творог протрите и соедините с половиной муки, частью сметаны, сахаром, яйцом, урюком и морковью. Все это вымесите, разделите на 3 части, обваляйте в муке, придайте форму сырника и запеките в духовом шкафу, предварительно залив сметаной.

Рыбный салат «Оливье»

200 г филе рыбы, по 150 г свежих шампиньонов и консервированной фасоли, 5 яиц, 2 луковицы, 250 г майонеза, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка уксуса, листья салата.

Рыбу очистите от костей, порежьте тонкими дольками. Разведите уксус с водой и залейте этим маринадом рыбу в неметаллической посуде. Оставьте на 5 -7 минут, затем слейте раствор, дайте воде стечь. Шампиньоны отварите, остудите, порежьте. Смешайте маринованное филе рыбы и шампиньоны, добавьте фасоль, предварительно промыв ее под холодной водой. Отварите яйца, очистите от скорлупы, порежьте мелкими кубиками. Лук почистите, порежьте кольцами, обжарьте до золотистой корочки. Смешайте все компоненты салата, посолите, заправьте майонезом. Уложите салат горкой. Подавайте, украсив измельченными листьями салата. Приятного аппетита!



■ ПОНЧИКИ И ПИРОЖКИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЖАРИТЬ В ТАКОЙ СМЕСИ: 30% СВИНОГО САЛА, СТОЛЬКО ЖЕ ГОВЯЖЬЕГО И 40% РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ ЧТОБЫ ЖИР НЕ ПЕНИЛСЯ, БРОСЬТЕ В НЕГО ЩЕПОТКУ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ.

Красная каша

1 стакан гречки-ядрицы, 2 отварные свеклы, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 стакана воды, соль.

Очищенную свеклу натрите на крупной терке. Очищенный лук нашинкуйте, чеснок пропустите через пресс. Овощи уложите на дно кастрюли, сверху насыпьте крупу и залейте все теплой кипяченой подсоленной водой. Поставьте блюдо на огонь, доведите до кипения и варите в течение 7-8 минут. Затем погасите огонь и оставьте кашу для упаривания на 30 минут с закрытой крышкой.

Диетические первые блюда

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЁКЛЫ

200 г свеклы, 20 г лука, 10 г сливочного масла, 5 г уксуса, 1 стакан куриного или овощного бульона, 1 ст. ложка сметаны пониженной жирности, 1 чайн. ложка муки.

Сырую свеклу очистите, натрите на терке и тушите до мягкости (чтобы цвет свеклы сохранился, можно добавить уксус). Лук мелко нашинкуйте и спассеруйте с мукой на масле. Положите в бульон тушеную свеклу, лук-порей, доведите до кипения и варите при слабом кипении 15-20 минут. Затем измельчите в блендере и еще раз доведите до кипения. Заправьте сметаной, посолите.

...ИЗ БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Куриная грудка, по 200 г брокколи и цветной капусты, соль и специи.

Отварите куриную грудку с солью. Выньте мясо и в этом же бульоне отварите брокколи и цветную капусту. Кипятите 10 минут (если овощи мороженые, то дольше). Когда овощи сварятся, блендером измельчите содержимое кастрюли в пюре.

Аппетитно — *Посытнее*

Мясо тушим, мясо жарим...

РАГУ С БАРАНИНОЙ

600 г баранины (лопатка), 8 картофелин, 2 моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 стакана мясного бульона, 100 г сливочного масла, соль, перец, смесь пряных трав, лавровый лист.

Мясо нарежьте крупными кубиками, залейте холодной водой, вскипятите, воду слейте. В большой кастрюле или казане растопите масло, выложите туда мясо, крупно нарезанные картофель и морковь, тонко нашинкованный лук и проколотый вилкой зубчик чеснока. Обжаривайте в течение 10 минут, затем залейте готовым мясным бульоном (кстати, лучше использовать бульон от другого сорта мяса, например, говядины или свинины) и томите под крышкой на слабом огне в течение 2 часов. За 5 минут до готовности добавьте лавровый лист и травы.

МЯСО В ГОРШОЧКАХ

На 1 порцию — 60 г сметаны, 50 г мяса, 40 г мясного бульона, 30 г масла, 5 г муки, лук, грибы.

Мясо отбейте, нарежьте тонкими кусочками как для бефстроганов. Отдельно сделайте сметанный соус: обжарьте немного лука и добавьте сметану. Слегка обжаренное мясо положите в горшочек, залейте соусом, добавьте грибы, какие есть, их можно тоже обжарить. Перед подачей на стол добавьте измельченный чеснок и сметану.

...ТУШЕННОЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ

500 г нежирного мяса, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 стакана воды, 2 ст. ложки чернослива без косточек, зелень петрушки, соль и молотый черный и красный перец — по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Разогрейте на сковороде сливочное масло, выложите мясо и обжарьте на сильном огне до румяной корочки, затем убавьте огонь. Влейте кипящую воду, всыпьте заранее промытый и просушенный чернослив, добавьте соль и молотый перец. Тушите под крышкой до готовности мяса, посыпьте измельченной петрушкой.

... С ПИВОМ В ГОРШОЧКЕ

1200 г говядины, 300 г шампиньонов, 3 стебля черешкового сельдерея, 500 мл светлого пива, 1 чайн. ложка тмина, зелень петрушки или кинзы, соль, перец.

Мясо нарежьте небольшими ломтиками, быстро обжарьте на сухой сковороде, в конце жарки посолите и поперчите. Разложите по порционным горшочкам, добавьте нарезанные пластинками грибы, сельдерей, тмин и залейте пивом так, чтобы мясо с грибами было наполовину погружено в него. Накройте горшочки крышками (можно использовать лепешки из ржаного теста) и поставьте в холодную духовку. Затем духовку включите, доведите температуру до 180°С и через 20 минут немного убавьте жар. Томите в духовке около полутора часов. При подаче украсьте зеленью.

Полуфабрикаты на всю неделю

Сделайте отбивные из нежирного мяса и заморозьте или сформируйте из фарша котлеты и маленькие фрикадельки для супа, выложите их на разделочную доску и поставьте в морозильную камеру на 10-15 минут, чтобы «схватились». После этого переложите в пакет — и в морозилку. Планируете мясной ужин? Достаньте из морозилки и положите в холодильник. После работы достаточно их припустить.

Рекомендуем — *Ну очень вкусно!*

Любите сладости?

ИХ ЛЕГКО ПРИГОТОВИТЬ ДОМА.

Фруктовый зефир

1 чайн. ложку желатина залейте 1/4 стакана холодной кипяченой воды. Когда набухнет, нагрейте на медленном огне до полного растворения желатина. 2 ст. ложки любого варенья или повидла и 3 ст. ложки сахара положите в кастрюлю и варите на слабом огне 5 минут. Немного остудите и протрите через сито. 3 яичных белка взбейте в пену с небольшим количеством сахара. Не переставая взбивать, добавьте по очереди варенье и желатин. Когда масса станет густой и пышной, переложите ее в кондитерский мешок или кулек, у которого срезан уголок, и выдавите на лист пергамента в виде розанчиков (можно выложить столовой ложкой). Поставьте в холодильник до полного застывания. Половинки готового зефира склейте взбитым белком. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

Ореховые козинаки

1,5 стакана грецких орехов мелко порубите и слегка обжарьте на сковороде. Приготовьте медовый сироп: смешайте 2/3 стакана меда с 2 ст. ложками сахара, доведите до кипения и уварите на слабом огне, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюдце. В сироп всыпьте орехи и продолжайте варить, непрерывно помешивая, пока не начнется карамелизация (появятся аромат и вкус поджаренного). Массу выложите на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой, и раскатайте скалкой, тоже смоченной в воде, в пласт толщиной 1 см. Остудите, нарежьте козинаки квадратами или ромбами и поставьте в холодильник для застывания.

Творожное печенье

Смешайте 100 г растопленного сливочного масла и 1/2 стакана сахара, добавьте 200 г творога, 1 яйцо, затем всыпьте 200 г муки и 1 чайн. ложку разрыхлителя. Все хорошо перемешайте. При желании можно добавить немного лимонной цедры, изюм. Чайной ложкой выложите тесто на выстеленный пергаментом противень на небольшом расстоянии друг от друга и выпекайте в нагретой до 200°С духовке 10-15 минут.

Шоколадные пряники

Смешайте 1 стакан муки с горкой плюс 2 ст. ложки, 1,5 чайн. ложки разрыхлителя, 1 чайн. ложку какао и 2 чайн. ложки молотых пряностей (имбирь, корица, гвоздика). Положите кусочки холодного сливочного масла (100 г) и порубите в мелкую крошку. Добавьте 1/2 стакана сахара, 1 яйцо и замесите тесто. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и положите на час в холодильник. Затем на присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в пласт толщиной 7-8 мм и с помощью стакана или формочек вырежьте пряники. Противень присыпьте мукой и выложите фигурки. Для глянца верх пряников смажьте взбитым яйцом и выпекайте в нагретой до 180°С духовке около 15 минут.

При язве желудка

Яблочные гнёзда

2 крупных яблока, 1 чайн. ложка манной крупы, 100 г нежирного творога, 2 чайн. ложки изюма, 1/3 яйца, 1 чайн. ложка сахара, 1 ст. ложка сметаны, сливочное масло для смазывания формы.

Яблоки разрежьте пополам, удалите семенные коробки, выньте часть мякоти, подготовив место для фарша. Протертый или пропущенный через мясорубку творог смешайте с изюмом, измельченной мякотью яблок, яйцом, сахаром, манной крупой, корицей. Готовым фаршем наполните яблочные половинки, выложите на смазанный маслом глубокий противень или сковороду и запекайте в духовке. Перед подачей к столу полейте сметаной.

Обедаем дома

САЛАТ МОРКОВНЫЙ С РЕДЬКОЙ

2 моркови,
2 средних яблока,
2 небольшие редьки,
6-7 долек чеснока,
сок 1/2 лимона,
цедра,
майонез.

Редьку и морковь вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Затем добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Все перемешайте. Добавьте растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влейте лимонный сок. Добавьте майонез и все хорошо перемешайте.

Для палочек: 2 яйца, 4 стакана муки, 150 г масла или маргарина, 1/2 стакана сметаны, 3/4 чайн. ложки соды, гашенной в уксусе. Замесите тесто, скатайте в виде трубочек, выпекайте. Сложите в форме колодца. Ведро вырежьте из вареной моркови. Веревкой послужит отварная спагетти. Сложите салат внутрь колодца. В такой колодец можно уложить любой салат.

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРИБАМИ

1200 г говядины (филе),
600 г шампиньонов,
лук,
растительное масло,
соль, перец,

Грибы шампиньоны и лук нарежьте и обжарьте на растительном масле, посолите, поперчите. Говядину (филе) хорошо отбейте, сформовав большой продолговатый пласт, посолите, поперчите. Равномерно выложите на него грибной фарш и сверните рулетом. Перевяжите его грубой ниткой или сколите деревянными шпажками. Обжарьте рулет в оставшемся на сковороде масле, переложите на смазанный маслом противень и запекайте в духовке при температуре 200°С, пока мясо не станет мягким. Достаньте, охладите и нарежьте порционными кусками.

ЖАРЕНЫЙ РИС

400 г желтого риса, 2 чайн. ложки тростникового сахара,
200 г растительного масла,
соль по вкусу,
любой острый соус.

В глубокую сковороду налейте масло, разогрейте, всыпьте туда сухой рис. Если масло разогрелось достаточно, зернышки риса немедленно начнут подпрыгивать. Непрерывно помешивая, жарьте рис в течение 5 минут. Затем понемногу добавьте горячую воду (всего потребуется около 1 стакана). Когда вся вода впитается, приправьте рис сахаром и солью, при подаче полейте острым соусом. Можно смешать жареный рис с любыми морепродуктами, кусочками сушеной рыбы или овощами.

Из почты «Айболита»

Квашеная капуста с грибами и гречкой

300 г квашеной капусты, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 200 г готовой гречневой каши, 100 г сушеных грибов, сахар и соль по вкусу.

Луковицу мелко нашинкуйте и слегка обжарьте на сливочном масле. Предварительно замоченные сушеные грибы порежьте, добавьте к луковице, обжарьте, перемешайте и выложите в кастрюлю с квашеной капустой. Затем залейте бульоном (или водой), чтобы только прикрыть капусту, и тушите до мягкости. За 10 минут до готовности всыпьте рассыпчатую гречневую кашу, перемешайте, посолите, добавьте сахар по вкусу.

С. В. Плетнева, Воронежская обл.

Такой салат очистит кровь

Возьмите по 50 г свеклы, моркови, белокочанной капусты, все натрите на мелкой терке, смешайте, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку меда. Вместо свеклы можно взять репу, вместо белокочанной капусты — кольраби. Сверху готовый салат можно украсить несколькими ягодами клюквы или веточками петрушки и укропа.

Елена Леонидовна Всеволодова, Кострома

Рисовый гарнир с клюквой

300 г длиннозернистого риса, 125 мл апельсинового сока, 3 стакана куриного бульона, 1 ст. ложка горчицы, 250 г свежей клюквы или любой другой кислой ягоды, цедра половины апельсина, соль по вкусу.

Доведите куриный бульон до кипения, всыпьте рис, посолите, уменьшите огонь и варите 20 минут. Отложите горстку клюквы для украшения, остальные ягоды вскипятите вместе с апельсиновым соком, цедрой и горчицей. Полученную смесь варите 3 минуты, затем смешайте с почти готовым рисом и варите еще 2-3 минуты. Выложите готовый рис в смазанную маслом форму и поместите в духовку на 5 минут. Украсьте оставшимися ягодами клюквы.

Татьяна Волошина, Люберцы, Московская обл.

У малыша нет аппетита

Есть простой способ заставить ребенка съесть пищу — пофантазировать.

САЛАТ «ЁЖ»

Растолченный картофель выложите в неглубокое блюдо в форме тела ежа. Нос и глаза — маслины. Иголки — зубочистки с нанизанными на них кубиками помидора, сыра, колбасы и маслин. Вокруг обсыпьте зеленью.

ВКУСНЫЕ ОВЕЧКИ

Туловище — вареная цветная капуста, голова — маслина, глаза — кедровые орешки, ножки — соленая соломка, ржаные сухарики.

БАБОЧКА НА ЯБЛОКЕ

С двух сторон под прямым углом сделайте надрезы на яблоке. Меньшую часть отложите. Отрежьте 2 дольки от краев, но так, чтобы их соединяла сердцевина яблока. С помощью ножа получившийся из долек уголок преобразуйте в форму крыльев бабочки. Отложенную меньшую часть яблока прикрепите к большой при помощи зубочистки, а на острие посадите «бабочку».

Рекомендуем — *На все случаи жизни*

Блюда из картошки

КОГДА ПРИХОДИШЬ ДОМОЙ ЗАМЕРЗШИЙ И УСТАВШИЙ, ЛУЧШЕЕ ЗРЕЛИЩЕ В МИРЕ — ПАР, ПОДНИМАЮЩИЙСЯ НАД ТАРЕЛКОЙ КАРТОШКИ.

Картофель по-английски

3 картофелины, 400 г томатной пасты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, красный перец, тмин по вкусу, растительное масло.

Картофель мелко порежьте, небольшую часть тонким слоем уложите в форму, залейте растительным маслом до уровня картофеля, добавьте тонкий слой лука, тушенного в растительном масле, слой томатной пасты, красный перец, чеснок и тмин, затем снова слой картофеля. Повторяйте слои, закончив слоем картофеля. Сверху потрите сыр и посыпьте немного красным перцем. Запекайте в духовке в течение 30 минут при 180°С.

...по-перуански

500 г картофеля, 125 г плавленого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана молока, 2-3 ст. ложки сливок, 1-2 ст. ложки сока лимона, 1/2 чайн. ложки черного молотого перца, 1/2 луковицы.

Плавленый сыр, растительное масло, молоко и сливки смешайте и хорошо разотрите до однородной массы. Смесь слегка разогрейте, добавьте лимонный сок и хорошо поперчите. Сварите картофель в мундире, почистите, разрежьте пополам и полейте приготовленным соусом.

...по-испански

1 кг картофеля, 0,5 кг помидоров, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 4 яйца, 100 г растительного масла, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Картофель нарежьте кружочками, обжарьте на растительном масле и сложите в сотейник. Отдельно обжарьте до золотистого цвета лук и чеснок, после чего добавьте к ним очищенные от кожуры и нарезанные кружочками помидоры, лавровый лист, соль, перец, потушите все вместе 5 минут и выложите на картофель. Все вместе потушите еще 20 минут. Затем на содержимое сотейника разбейте яйца и поставьте кастрюлю в духовку на 5 минут.

...по-польски

1 кг картофеля, 750 г свежих грибов, жир для жарки, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1-2 луковицы, соль, молотый черный перец, укроп по вкусу.

Грибы очистите, промойте и нарежьте. Лук порежьте кольцами, поджарьте на жире, добавьте грибы, приправьте солью, перцем, добавьте немного воды и тушите под крышкой несколько минут. Картофель очистите, положите в кипящую подсоленную воду и варите 10 минут с добавлением веточки укропа. Горячий картофель слегка обсушите, положите в смазанную жиром жаровню слой картофеля, затем грибы, снова картофель, полейте сметаной, смешанной с яйцом, добавьте соль, перец и поставьте в духовку на 20-30 минут.

...по-швейцарски

1 кг картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу, 2 ст. ложки томатной пасты, 600 г цветной капусты, 400 г сыра.

Картофель отварите в мундире и почистите, обжарьте на смеси из сливочного и растительного масла со всех сторон. Добавьте томатную пасту, накройте крышкой и потушите 5-7 минут. Цветную капусту отварите до полуготовности в подсоленной воде. Перемешайте с картофелем. Сыр нарежьте ломтиками и положите сверху. Накройте крышкой и тушите, пока сыр не расплавится.

Бабка по-французски

10 небольших картофелин, 2 ст. ложки муки, 2 луковицы, 50 г свиного сала, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Сырой картофель натрите на терке, добавьте яйцо, муку, пассерованный на сале лук, черный молотый перец, посолите и перемешайте. Выложите в форму, смазанную жиром, и поставьте в духовку выпекать до образования румяной корочки (готовность бабки проверьте, проткнув ее спичкой, на краях не должно быть теста). Подавайте в горячем виде с маслом, молоком, сметаной или белым соусом.

На скорую руку

ТВОРОЖНАЯ МАССА С ЗЕЛЕНЬЮ. РАЗОТРИТЕ 200 Г НЕЖИРНОГО ТВОРОГА С 5-7 ВЕТОЧКАМИ МЕЛКО НАРЕЗАННОЙ ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ И 2 СТ. ЛОЖКАМИ ДРОБЛЕНЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ЗАПРАВЬТЕ 2 СТ. ЛОЖКАМИ СМЕТАНЫ. ТАКУЮ ПАСТУ ХОРОШО НАМАЗЫВАТЬ НА ХЛЕБ.

Для диабетиков

Печёночный торт «Сказочный»

500 г печени, 0,5 л молока, 5 яиц, 1 стакан муки, 70 г растительного масла. Для начинки: 3 луковицы, 200 г моркови, 1/2 лимона, 1/2 чайн. ложки кориандра, майонез.

Печень прокрутите через мясорубку, добавьте молоко, яйца, муку, растительное масло, посолите, поперчите. Это будет тесто, из него испеките 9-10 блинов. Приготовьте начинку. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле. Морковь натрите на крупной терке, посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанный чеснок по вкусу, сок половины лимона, кориандр. Все вымешайте и оставьте на 1 час мариноваться. Соберите торт: каждый блин смажьте майонезом и по очереди выкладывайте сначала морковь, потом лук. Подавать можно как горячим, так и холодным.

Как в 50 выглядеть на 35?

У женщины, как опыт учит нас,
здоровье с красотой неразделимы.
Лопе де Вега

Всем известна крылатая фраза: «Женщине столько лет, на сколько она выглядит». А есть женщины, которые с возрастом словно не стареют вовсе. Как им удается сохранять свою красоту и здоровье? Возможно ли научиться управлять своим возрастом? Попробуем разобраться.

Поддерживайте в норме уровень эстрогенов

Одна из основных причин старения женщин – в снижении выработки организмом женских половых гормонов. Главный гормон молодости и красоты для женщины – эстроген. Начиная с 30 лет, организм вырабатывает все меньше и меньше эстрогенов, и женщина начинает «увядать».

Восполнить нехватку собственных эстрогенов можно, применяя «Ци-Клим» от компании «Эвалар» с фитоэстрогенами цимицифуги – аналогом женских половых гормонов. Для профилактики возрастных изменений таблетки и кремы «Ци-Клим» надо применять регулярно, начиная с 40 лет. Доказано: если раз в год в течение 3-4 месяцев применять средства с фитоэстрогенами, это отсрочит тот день, когда понадобятся более кардинальные способы коррекции возрастных изменений.

Кроме того, нормализация уровня эстрогенов необходима в комплексной профилактике остеопороза. Сегодня все эксперты единодушны: каждая женщина после 40 должна постоянно поддерживать уровень эстрогенов в организме. Поэтому с наступлением менопаузы «Ци-Клим» должен быть с вами постоянно!

Восполните дефицит коэнзима

Еще одной причиной старения называют снижение выработки в организме коэнзима Q_{10}. Именно он ответственен за выработку 95% всей клеточной энергии. От него, в первую очередь, зависит срок жизни клетки, а значит – здоровье, молодость и красота. Печально, но факт: у тех, кто перешагнул 40-летний рубеж, выработка коэнзима снижается до критического уровня.

«Коэнзим Q_{10} Форте» марки «ТаймЭксперт» замедляет процессы старения и помогает сохранить сияющий внешний вид, предотвращая образование морщин. Хотите увеличить эффект от приема коэнзима вдвое? В дополнение к таблеткам используйте крем для лица «Коэнзим Q_{10} Форте» марки «ТаймЭксперт».

Включите антиоксидантную защиту

Непременное условие эффективного управления возрастом после 40 – регулярный прием природных антиоксидантов. По уровню антиоксидантной активности настоящий чемпион – это сок нони. Добавляйте каждый день чайную ложку «Сока Нони» от компании «Эвалар» в стакан любимого сока или воды, и вы получите всю пользу «волшебного фрукта». Регулярно принимая его, Вы почувствуете прилив жизненных сил и энергии, а хорошее настроение и самочувствие станут Вашими постоянными спутниками!

Контролируйте свой вес

И конечно, нельзя забывать о своей фигуре! Лишние килограммы после 40 – настоящее бедствие, и избавиться от них очень трудно. Выберите подходящее для себя средство из серии «Турбослим» – и лишние килограммы очень быстро перестанут отравлять вам жизнь.

Принимайте достаточное количество кальция

Нехватка кальция – это не только тусклые, ломкие волосы и ногти, это прямой путь к развитию остеопороза, истончению костей и искривлению позвоночника. Поэтому так важно после 40 позаботиться о своевременной профилактике дефицита кальция в организме.

Чтобы баланс кальция в организме оставался в норме, принимайте «Горный кальций $Д_3$ с мумие». Он на 100% удовлетворяет суточную потребность как в кальции, так и в витамине $Д_3$, без которого кальций просто не усваивается организмом. Кроме того, «Горный кальций» содержит мумие – естественный катализатор (ускоритель) доставки кальция в костную ткань, которое способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Именно поэтому «Горный кальций $Д_3$» способствует лучшему усвоению кальция и нормализации его обмена, а также предупреждению остеопороза.

Не откладывайте на завтра – начните управлять своим возрастом прямо сейчас! Одновременный прием «Ци-Клима», «Коэнзима Q_{10}», «Сока Нони», «Турбослима» при избыточном весе, «Горного кальция» поможет вам надолго сохранить свою молодость. Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясный взгляд, стройная фигура, красивая осанка, легкая походка – все это достижимо и сейчас, главное – не упустить время.

Весна, Великий пост – время очищения

В воздухе пахнет весной. Душа замирает в предчувствии счастья, а организм устал и нуждается в очищении. Ему необходимо избавиться от «шлаков» и токсинов, накопившихся за зиму. Недаром на весну приходится Великий пост – самый продолжительный и строгий.

Как проявляется «зашлакованность»? Тусклым цветом лица и дряблой кожей, постоянной усталостью, вялостью, тревожным сном и раздражительностью. «Зашлакованность» – это всегда преждевременное старение организма. Человек может копить «шлаки» годами, не понимая истинных причин своего состояния. А в современных условиях – когда приходится постоянно вдыхать смог, пить неочищенную воду, есть овощи с химикатами и мясо с гормонами – очищение организма становится особенно актуальным.

Избавиться от «шлаков» и токсинов можно самостоятельно. Готовое решение предлагает компания «Эвалар»: воспользуйтесь линией натуральных средств «Транзит», которые усиливают транзит «шлаков» и токсинов из организма, позволяя проводить его последовательное и комплексное очищение.

Очищение рекомендуется проводить в следующем порядке: **«ЖКТ Транзит пребиотик»** поможет очистить кишечник и восстановить микрофлору. Если требуется очистить организм от паразитов, воспользуйтесь средством **«Транзит. Очищение от паразитов».**

«ГепатоТРАНЗИТ» поможет очистить печень, **«ЦистоТРАНЗИТ»** – почки и мочевыделительную систему, **«ЛимфоТРАНЗИТ»** – лимфу.

Очищение организма поможет значительно улучшить качество вашей жизни, подарит легкость и комфорт. Чистота внутренней среды организма проявится приливом сил и, конечно, сияющим внешним видом.

Бережное очищение организма полезно проводить регулярно, а весной это будет особенно эффективно, ведь недаром Великий пост – время очищения духовного и физического – приходится именно на весну.

С «Формулой сна» лучше сон, лучше сновидения, лучше жизнь!

Каждую ночь миллионы людей беспокойно ворочаются в постели. Каждое утро множество невыспавшихся начинают новый день не в форме. Бессонница – настоящий вор, который крадет Ваши силы и здоровье.

Если Вы не можете заснуть или часто просыпаетесь по ночам, попробуйте «Формулу сна». В ее составе – травы успокаивающего действия, усиленные «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6. Учеными доказано, что идеальный сон во многом зависит от нормализации в организме уровня магния и витамина B_6. Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции. При недостатке магния образуется замкнутый круг: бессонница разрушает запасы магния в организме, а недостаток магния в свою очередь приводит к проблемам со сном. Только когда Вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью «Формулы сна», Вам станет легче. «Формула сна» поможет вам легко унестись в мир сновидений, овеянный безмятежностью летних лугов, где каждый лепесток дышит спокойствием и умиротворением.

А чтобы дневные стрессы не смогли повлиять на ваш сон, дополните свой выбор дневным успокаивающим средством «Пустырник Форте», также с магнием и витамином B_6! На все происходящее днем Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья. Комплексное действие «Пустырника Форте» и «Формулы сна» днем поможет держать эмоции под контролем, а ночью – легко и спокойно заснуть. При регулярном приеме Ваш сон будет спокойным и глубоким, а пробуждение – радостным и легким.

С «Формулой сна» лучше сон, лучше сновидения, лучше жизнь!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «Самсон-Фарма» 994-48-88, а также по тел. 789-62-63, 730-27-30; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптека Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 592-33-55, 430-61-30, 370-40-83, 301-09-29, 375-19-19, 346-22-49, 641-01-01, 635-55-66, 574-07-06, 273-69-92, 003; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 612-577; **Белгород** 524-912, 271-533; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Нефтекамск** 525-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-464, 499-466, 448-101; **Новокузнецк** 725-368, 776-477; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607, 452-824, 253-362; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Самара** 270-54-04, 952-82-11; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

*По результатам общероссийского голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №05/107/10 от 15.10.2009.
СоГР № 77.99.23.3.У.14869.12.05, СоГР № 77.99.23.3.У.10100.9.05, СоГР № 77.99.23.3.У.4075.4.05, СоГР № 77.99.23.3.У.10307.12.08, СоГР № 77.99.11.3.У.10593.11.09, СоГР № 77.99.23.3.У.3077.5.07, СоГР № 77.99.23.3.У.8390.10.08, СоГР № RU.77.99.11.003.E.000442.08.10, СоГР № 77.99.15.3.У.4412.10.04, СоГР № 77.99.23.3.У.4075.4.05, СоГР № 77.99.23.3.У.61.18.10.07, СоГР № 77.99.20.919.Б.000172.10.03, СоГР № 77.99.23.3.У.10306.12.08, СоГР №77.99.23.3.У.11620.10.05, СоГР №77.99.23.3.У.10468.12.08, СоГР №77.99.11.3.У.1394.3.10, СоГР № 77.99.23.3.У.5503.7.08, СоГР № 77.99.23.3.У.2532.4.07, СоГР № 77.99.23.3.У.5502.7.08, СоГР № 77.99.23.3.У.5504.7.08, СоГР № 77.99.11.3.У.10852.11.09, СоГР № 77.99.23.3.У.956.2.06, СоГР № 77.99.23.3.У.4005.5.06. БАД. СЭЗ № 77.99.03.915.Д.006262.06.09, СЭЗ №77.99.03.915.Д.014312.12.07, СЭЗ №77.99.03.915.Д.015901.12.09, СЭЗ № 77.99.15.915.Д.006885.06.07, СЭЗ № 77.99.03.915.Д.009652.09.08, СЭЗ №77.99.03.915.Д.006261.06.09. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

Кулинарные ошибки

Вы нашли потрясающий рецепт, решили приготовить домашним оригинальный ужин и... потерпели кулинарное фиаско. Мясо отчего-то пригорело, картофель вовремя не дошел, а пирог осел и сдулся. Обидно... И больше не хочется экспериментировать? Напрасно! Просто запомните 14 самых распространенных ошибок и готовьте блестяще всегда!

1 Вы забыли попробовать блюдо в процессе приготовления. Профессиональные повара всегда дегустируют блюдо, пока готовят его, причем делают это автоматически. Молодые же хозяйки склонны доверять рецепту безоговорочно, а себе не очень. Мол, написано 2 пучка, 3 зубка, значит, ровно столько кладу. Подвох в том, что количество приправ и время приготовления нужно рассчитывать, исходя из своего вкуса. И еще многое зависит от качества продуктов, техники приготовления и посуды. Поэтому рецепт не должен быть правилом, который нельзя нарушить. Ваш вкус — вот главный контролер. Пробуйте свой шедевр на всех этапах и меняйте тактику в зависимости от того, что получается.

Вместо консервированных овощей и фруктов используйте замороженные. Пестицидов в них столько же, но консервантов нет вообще.

2 Не прочли рецепт полностью. Длинный рецепт читать скучно, да всего и не упомнишь. Пробежал глазами — и ладно, руки чешутся шинковать да смешивать. Однако даже самый хорошо составленный рецепт не уместит всей важной информации в первом абзаце. Упущенные при беглом знакомстве подробности могут оказаться принципиальными для кулинарной победы. Мудрый повар подходит к каждому новому рецепту с критической точки зрения и читает его задолго до того, как начать готовить. Перенимайте эту хорошую привычку и не окажетесь в ситуации, когда гости уже за дверью, а корейку, что вы им накануне обещали, следовало замариновать на ночь.

3 Переполненная сковорода. Всегда рассчитывайте объем продуктов и посуды. Не пытайтесь залихнуть баранью ногу в любимую мамину кастрюлю, которая никогда не подводила. Если продуктам в сковороде тесно, не будет вкусно. Во-первых, влага в набитой доверху посудине выпаривается из мяса, грибов и овощей неравномерно. Кроме того, неудобно перемешивать, а это значит, что блюдо либо слипнется, либо развалится. Чтобы картошка фри, которую вы готовите в обычной глубокой сковороде, получилась более хрустящей и красивой, используйте просторную посуду. А если хотите ускорить процесс, используйте две сковороды сразу.

4 Кипятим вместо того, чтобы тушить. Это одна из самых распространенных ошибок на кухне. Речь идет о ситуации, когда в рецепте требуется тушить блюдо на большом огне, то есть варить пищу на пределе кипячения, но не кипятить! Этот процесс можно назвать медленным кипением: пузырьки взрываются на поверхности жидкости каждые 2 секунды. Если добавить чуть огня, то жидкость начинает выкипать. Это верный способ испортить блюдо. После чего рагу из говядины становится настоящим тренажером для челюсти. Мясо не любит спешки. Приготовленное на скорую руку, оно будет либо сухим, либо резиновым.

5 Мясо порезано по волокнам. В кухонной спешке так случается. В итоге вместо нежного рагу получается блюдо «подошва». Внимательно рассмотрите кусок, чтобы определить направление зерна, нарезайте его поперек волокон. Особенно это касается говядины и баранины. Даже птицу надо резать именно таким способом. Так же обрезают ребрышки на жаркое и разделывают куски мяса для бифштекса.

6 Слишком часто вмешиваемся в процесс. Не стоит часто вмешиваться в таинственный процесс приготовления, переворачивать пищу, каждые 30 секунд ковыряя сковородку лопаткой, беспрестанно заглядывать в духовку. Кулинария — дело тонкое. На кухне нет места суете! Иначе никогда не получится золотистой корочки, а панировка с птицы или мяса обсыплется, в итоге блюдо сгорит быстрее, чем если бы его совсем не трогали. Оставить будущее блюдо на время в покое и не тревожить — один из самых сложных кулинарных уроков. Как шутит известный американский шеф-повар Тим Цебула: «Не суйте нос в сковородку каждые 2 секунды, прилипнет нос, а не блюдо».

Вкус супа, каши, пюре или компота во многом зависит от того, на какой воде сварено блюдо. Не наливайте в кастрюлю воду прямо из-под крана. Используйте воду, отстоянную в течение 12 часов.

7 Плохо разогретая сковорода. Неопытный или слишком торопливый повар льет масло на холодную сковороду. Так очень просто раскасить лук или испортить грибы. Не шипит? Значит рано. Хороший жар принципиально важен для тушения овощей или создания румяной мясной корочки. Он также помогает предотвратить прилипание. Чтобы напечь блинов, сковороду нужно разогреть докрасна! Если вы думаете, что сковорода уже достаточно горяча, подождите еще пару минут и приступайте.

8 Мясо не «отдохнуло» после приготовления. Мясо не выносит спешки. Готовить его нужно спокойно и вдумчиво. Но и это еще не все. У шеф-поваров есть секрет. Если вы готовите крупный кусок мяса, то после того как оно будет вынуто из тепла (духовки, сковороды), ему необходимо «отдохнуть» при комнатной температуре некоторое время. Тогда соки, которые во время жарки собираются в центре куска, разойдутся, и бифштекс или жаркое получится сочным и очень нежным. То же самое касается птицы. Куриная грудка или отбивная требуют не больше 5 минут на отдых, а вот жаркому нужно не меньше 20 минут, чтобы «прийти в себя».

9 Вовремя не окатили овощи ледяной водой. Профессионалы «шокируют» вареные овощи, обливая их в определенный момент холодной водой. Делается это примерно на исходе 7-й минуты варки в кипящей воде (6 минут 57 секунд после закипания). Именно поэтому брокколи, стручковая фасоль и спаржа остаются ярко-зелеными и аппетитными. Хитрость в том, что чуть передержав, вы уже не получите натурального цвета и хруста. Даже если вовремя снять кастрюлю с огня и просто оставить овощи остывать на столе, они будут доходить в остаточном тепле и на тарелку лягут дряблыми и потемневшими.

После варки на киселе обычно образуется пленка. Чтобы этого избежать, достаточно поверхность горячего киселя посыпать сахарным песком.

10 Соль и специи остались в маринаде или панировке. Прежде чем поставить продукты на огонь, мы предварительно маринуем их в различных составах, добавляя туда же соль и специи, после чего выливаем «отработавший» маринад в раковину. Результат: пресная или недосоленная рыба и птица. Причина: вы оставили все соли в маринаде! Хорошие повара знают, что соль по-разному усваивается продуктами и некоторые маринады нейтрализуют ее действие. Поэтому важно солить вовремя. Например, курица в маринаде из апельсинового сока поглощает очень мало соли. Такой маринад нужно подливать в процессе жарки или использовать немного соли в маринаде, а затем посыпать ею уже маринованную курицу. Причиной недосола может также стать панировка. Во время жарки она неизбежно осыпается, поэтому не добавляйте соль в нее, а солите кусочки обильнее и раньше, чем панируете.

11 Не успели разморозить. Результат: блюдо прожарилось неравномерно, чаще всего сверху подгорело, внутри осталось сырым. Обязательно размораживайте птицу и мясо до конца. Лучше, чтобы лед таял при комнатной температуре, а не в кипятке. В последнем случае часть мяса варится, когда вы еще и не начинали готовить, а курица и овощи могут раскиснуть или напитаться ненужной жидкостью.

12 Не учли причуд духового шкафа. Хозяйка, незнакомая с особенностями своей духовки, может оказаться в очень затруднительном положении. Старайтесь проверять способности новой (или наоборот, старой, но новой для вас) техники в «мирное время», когда не ждете гостей, стряпаете что-то недорогое и незатейливое. Известный недостаток старых духовок — они прогреваются неравномерно. Для такого случая повара советуют приготовить «испытательные сухарики»: нарежьте хлеб крупными ломтиками и выложите их на противень. Установите его в середине духовки. Выпекайте при максимальной температуре в течение нескольких минут и посмотрите, какие ломтики получились темнее. Так вы получите информацию о «горячих точках» вашего духового шкафа. Допустим, это левый дальний угол. Старайтесь не ставить посуду со стряпней в этом месте, поворачивайте сковороду другим боком.

13 Дешевые составляющие. Как ни изгаляйся, а приготовить вкусное блюдо из топора не получится. Каким получится блюдо — так себе, вкусным или просто превосходным, — во многом зависит от качества продуктов. По возможности используйте высококачественные составляющие, особенно это касается сыров, мяса и овощей.

14 Не получилось блюдо — не отчаивайтесь. Если вместо кулинарного шедевра получился сожженный пирог, обугленные орехи или переваренная курица, не опускайте руки и не ставьте крест на своих поварских способностях. Совершив ошибку, мы всегда обретаем драгоценный опыт. И хотя придется выбросить плод своих многочасовых стараний в мусорное ведро, что ж... извинитесь перед голодными гостями, откройте бутылку вина и приготовьте бутерброды. А в следующий раз перед началом готовки вспомните перечисленные выше кухонные ошибки и одну свою.

А. С. Зюзиков, шеф-повар, Московская обл.

Пригодится

ЖАРИМ КРАСИВЫЕ КОТЛЕТЫ

Для того чтобы котлеты во время жарки не разваливались, добавьте в фарш манную крупу: на 1 кг мяса — 1 ст. ложка с горкой манки. Хорошо перемешайте и оставьте на 10-15 минут. За это время манка разбухнет, благодаря чему фарш станет более клейким. Сформируйте котлеты и обжарьте на раскаленной сковороде.

КАКИЕ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ КУПИТЬ?

Овсяные хлопья бывают лепестковые, экстра и геркулес. Больше всего полезных волокон содержится в геркулесе. Покупая хлопья, обращайте внимание на целостность упаковки. Если она негерметична, крупа не сохранила полезных свойств. Геркулес в картонной коробке хранится 4 месяца. Овсянка, упакованная в полиэтилен, хранится до 1 года.

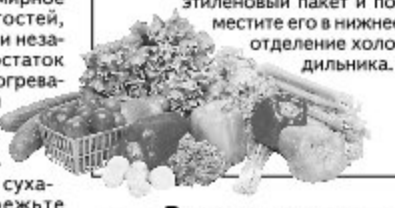
ЧТОБЫ БЫЛИ СВЕЖИМИ

Как дольше сохранить продукты свежими в холодильнике?

* Огурцы, помидоры и баклажаны храните в миске или неглубокой кастрюле без крышки. Не держите эти овощи в полиэтиленовых мешках.

* Масло и жиры лучше хранить в непрозрачной посуде. В холодильнике масло хранится 2 недели, а в морозилке до 6 месяцев.

* Зелень в холодильнике сохранится свежей несколько дней. Положите ее свободно в фольгу, можно слегка сбрызнуть водой. А вот зеленый лук можно сохранить свежим даже 3 недели. Переберите его, смочите корни холодной водой, а перья оставьте сухими. Корни с луковицами оберните мокрой тряпкой, положите лук в полиэтиленовый пакет и поместите его в нижнее отделение холодильника.



Рекомендуем

Вкусная выпечка

* Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если смазать их растительным маслом.

* Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если перед выпечкой добавить в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2-3 картофелины на 1 кг муки).

* Чтобы тесто было пышным, в него добавляют растертые со щепоткой соли яичные желтки.

* Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте его мукой, наверните на скалку и разверните над противнем — тесто не разорвется.

* Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.

* Теплый воздушный кекс разрезайте горячим ножом — тогда он не помнется. Можно воспользоваться толстой ниткой: взяв ее обеими руками, осторожно отделите нужный кусок.

* Если домашнее печенье подгорело, дайте ему остыть, потом осторожно потрите мелкой теркой и посыпьте сверху сахарной пудрой.

* Бисквитный торт не будет сохнуть, если в коробку с ним вместе положить разрезанное яблоко.

* Если вы замесили тесто и забыли его посолить, ничего страшного. Разведите соль в небольшом количестве теплой воды или молока и введите в тесто.

Советы косметолога

Как долго держать кремы и маски?

Питательные маски для сухих и ослабленных волос. Чем суше и тоньше волосы, тем дольше должна действовать маска, особенно масляная: их наносят минимум на час. Причем волосы с нанесенной маской сначала покрывают пленкой, а затем оборачивают в нагретое полотенце. Если волосы не пересушены, их можно не укутывать в пленку. Просто нанести маску и оставить ее на 20-30 минут.

Масло для кутикулы. Масло для кутикулы надо нанести на ногти и кожу вокруг них, хорошо помассировать и оставить на полчаса. В это время не мочите руки и не покрывайте ногти лаком.

Крем для стоп. Кожа на пятках толстая, поэтому после нанесения на них крема наденьте хлопковые носочки на 40 минут.

Крем для тела. Кремы для тела впитываются почти мгновенно. Но если у вас есть время, лучше нанести его более плотным слоем и оставить на 10 минут. Тогда кожа станет более мягкой. Но при чувствительной коже время лучше уменьшить вдвое.

Скраб для тела. Чтобы кожа действительно стала гладкой, недостаточно просто нанести скраб и смыть. Не менее 5 минут тщательно массируйте тело, делая упор на область коленей, локтей и ягодиц.

Крем для век. Не стоит сразу же после нанесения использовать маскирующие средства. Дайте крему подействовать, и тогда тон ляжет гораздо лучше.

Средство для умывания. Не стоит оставлять его на лице, пытаясь добиться более глубокого очищения. Сразу смывайте, используя минеральную или кипяченую воду.

Шампунь. После его нанесения обязательно помассируйте голову. А если это профессиональное средство, не поленитесь нанести его второй раз после смывания.

Ирина Слуцкая:
«Бесконечные укладки, сушка феном, вытягивание утюжками и плойками сказались на моих волосах. Спасти ситуацию мне помогла маска с ржаным хлебом и дрожжами. Я смешивала горячую воду, хлебную мякоть и дрожжи, настаивала пару часов, отжимала, наносила на волосы, через полчаса смывала. Они становились упругими и гладкими».

Знаете ли вы, что...

Целлюлит — не просто дефект кожи, чаще всего это бактериальная инфекция тканей. Причиной может стать царапина, потертость, даже укус насекомого. Обычно в ранку попадают такие бактерии, как стафилококки и стрептококки. Теперь есть объяснение, почему целлюлит чаще всего мучает полных женщин. Жировой слой — самая незащищенная часть человеческой ткани. В ней почти нет кровеносных сосудов, доставляющих в клетки кислород. Бактерии беспрепятственно портят жировую ткань, пронизывая ее тяжами.

Новости

ГУБКИ СТАНУТ ПУХЛЫМИ...

Умельцы из США выпустили на рынок вакуумный увеличитель губ. Всего за 50 долларов дамам обещают чудесный эффект. За одно применение можно сделать губы в два раза более объемными. Правда, результат этот продержится не более 5-6 часов. Суть метода — простой эффект вакуума. Насадка аппарата вызывает сильный прилив крови к губам. В результате они становятся более пухлыми, а мелкие морщинки вокруг губ разглаживаются. Тут главное — не перестараться.

БОСОНОЖКИ ПО НАСЛЕДСТВУ

Самые дорогие босоножки в мире изготовил британский ювелир Кристофер Шеллис. В течение трех лет он вручную, день за днем, украшал свое творение бриллиантами. Всего на двух чудесных туфельках можно насчитать 2200 бриллиантов, общий вес которых 30 карат. К босоножкам прилагается гарантия на изделие сроком на одну тысячу лет. Босоножки можно передавать по наследству, как бабушкины серьги.

БИОКОЖА ИЗ ГИАЛУРОНКИ

Ученые из Оренбурга разработали биоматериал, который ускорит восстановление кожи после пилингов, шлифовок и пластических операций. Так называемая биокожа создана на основе гиалуроновой кислоты с помощью нанотехнологий. Тончайшая пластинка буквально сливается с кожей и быстро восстанавливает ее. Биокожу назвали «Гиаматрикс».

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЛЯРИЯ

Появилась новая болезнь — зависимость от солярия. Если не получается попасть на очередной сеанс, у любителей искусственного загара возникают сильные перепады настроения, угнетенное состояние, раздражительность и депрессия.

■ НА ЛИЦЕ ПОЯВИЛИСЬ МОРЩИНКИ?
2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПРОТИРАЙТЕ ЕГО СОКОМ АЛОЭ.

■ СЛОЯТСЯ НОГТИ?
СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ МОЛОТОГО КРАСНОГО ПЕРЦА И КРЕМА ДЛЯ РУК, ДОБАВЬТЕ 10 КАПЕЛЬ ВОДЫ И НАНЕСИТЕ НА НОГТИ НА 15-20 МИНУТ.

Прикинь на себя — *Авторитетное мнение*

Спрашивали? Отвечаем

ТЕРЯЮ ЛИ Я ВОЛОСЫ?

За день у меня выпадает больше 100 волос. С виду шевелюра не кажется поредевшей, но, может, пора что-то делать?
Инна П., Туапсе

Потеря 100 волосков в день вполне в пределах нормы. При особенно густых волосах может выпадать и 200, и 250. Надо принимать меры, если на месте выпавших появляются более тонкие волоски, а потом совсем прекращают расти. Если волосы остаются густыми, как прежде, не стоит беспокоиться.

ПУШОК НА ЩЕКАХ И НАД ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ

Едва заметный пушок на щеках и над верхней губой вдруг стал более густым. Что делать?
М. Васильева, Пермь

Перейти на другой крем! По всей видимости, тот, которым вы пользуетесь сейчас, чересчур концентрированный, с сильными биологически активными добавками. Стимулировать рост волос могут, например, экстракты плаценты, алоэ, женьшеня, родиолы розовой. Если проблема остается и после смены крема, стоит проверить гормональный профиль, в частности, не повышен ли уровень мужских половых гормонов андрогенов. Ускорить рост нежелательных волос могут некоторые косметические процедуры, улучшающие кровообращение, например дарсонвализация кожи или маски с бадягой.

С КАКИХ РАСТЕНИЙ ЛУЧШЕ НАЧАТЬ

Хочу попробовать ухаживать за лицом с помощью полезных растений, которые есть на участке. С чего начать?
А. Попова, Курган

Конечно с петрушки. Она снимает воспаление, отбеливает и подтягивает кожу. Маски, лосьоны и кремы на ее основе подходят коже любого типа. Приготовьте из свежих листьев увлажняющую и питательную маску. Листья петрушки мелко порубите и смешайте с 2 чайн. ложками сметаны. Нанесите кашицу на лицо по массажным линиям и оставьте на 15-20 минут. Снимите маску ватными дисками, смоченными в теплой воде.

Летом отеков не избежать. Петрушка отлично выгоняет воду. Заварите мелкорубленые листочки 1 стаканом горячей воды. Остудите настой до комнатной температуры, смочите в нем ватные диски и положите их под глаза и на веки. 10-минутные компрессы дадут отличный результат.

ПОСТОЯННО ЦЕПЛЯЮТСЯ ЗАУСЕНЦЫ

Постоянно цепляются заусенцы. И это несмотря на то, что я регулярно делаю обрезной маникюр в салоне. Есть какие-то средства для их смягчения?
Алена Н., Московская обл.

Лучшее спасение от заусенцев — это массаж кутикулы с оливковым, подсолнечным или льняным маслом. Он убережет ногти и кожу вокруг них от сухости. А вот обрезать кутикулу не стоит. Лучше размягчать ее и аккуратно отодвигать палочкой.
Владислав Ткачев, трихолог, Вероника Лапина, мастер по маникюру, Ирина Книгина, косметолог

МИР комфорта

Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!
Отправка заказов в течение 4 дней!

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.
96 яиц (220 В)	4700 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
Пр-во Россия. Срок службы 10 лет. Гарантия 12 мес.

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Сертификат № РОСС RU.АЕ62.Н03189

А ты бросил курить?
Вообразите себе, что можно **легко и без мучений бросить курить всего за 4 дня!**
Как? Продолжая курить, но специальные сигареты В.М.Захарова. Результат?
Более 10 000 человека уже сделали это!
Не дай убить себя привычке — пройди курс «Бросай курить»!

МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Цена — 1800 руб. за курс.

РЕКЛАМА С 28

Звоните прямо сейчас!
Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10.
Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (При условии соблюдения условий и срока возврата согласно ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей».)

Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru

ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован реклама

Авось пригодится — *Рекомендуем*

Долой синяки!

От ушибов и синяков никто не застрахован. Они побаливают, да и красоты не добавляют. Чтобы залечить их побыстрее, предлагаем простые и надежные средства.

ПРИМОЧКИ

*** Винная.** Прикладывайте к синякам хлопчатобумажную ткань, смоченную в виноградном вине, часто меняя ее.

*** Ледяная.** Наложите на место сильного ушиба лед, а через 15-20 минут разотрите камфорным спиртом или отваром арники: 2 ст. ложки сухих цветков залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и отожмите сырье.

*** Капустная.** Наложите на синяки слегка отбитые листья белокочанной капусты. Процедуру делайте несколько раз в день.

*** Травяная.** При ушибах и ссадинах к ушибленному месту прикладывайте размятые целые листья мать-и-мачехи.

*** С лапчаткой.** Залейте 2 ст. ложки измельченных корневищ лапчатки 1 стаканом воды, прокипятите 15-20 минут и доведите объем до исходного. Смочите хлопчатобумажную тряпочку в отваре, наложите на ушиб и закрепите бинтом. Держите до высыхания повязки.

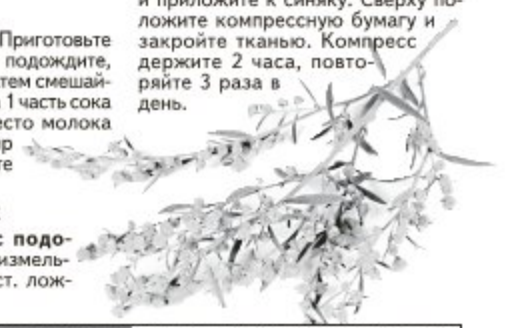
*** С кровохлебкой.** Заверните 3-4 ст. ложки измельченного растения в марлю, окуните в кипяток, слегка отожмите и прикладывайте к месту ушиба.

МАЗЬ

От кровоподтеков. Приготовьте сок из травы полыни и подождите, пока он не загустеет. Затем смешайте с молоком из расчета 1 часть сока и 4 части молока. Вместо молока можно взять свиной жир или вазелин. Смазывайте пораженные участки.

КОМПРЕСС

Луково-медовый с подорожником. Смешайте измельченную луковицу с 1 ст. ложкой порошка измельченных листьев подорожника и таким же количеством меда. Смесь поставьте на водяную баню и нагревайте до тех пор, пока мед не растает. Наложите массу на марлю или бинт и приложите к синяку. Сверху положите компрессную бумагу и закройте тканью. Компресс держите 2 часа, повторяйте 3 раза в день.



ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Аппарат ИГКТ **«Гармония»** для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах болезней. Продлевает жизнь на 25-30 лет, служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Кроме того, эффективно очищает любые жидкости, в том числе и воду. Стоимость: 2 шт. – 3500 руб. (почт. расходы включены).

Также в продаже **нефритовая подушка и гармонизаторы** (на заказ – свыше 600 наименований) – 1800 руб. + 400 руб. почт. расходы. Разнообразные научные труды ДАЙРИЙИ, БАГИНОВА, ПУЧКО, НЕЙМЫВАКИНА, КОНОВАЛОВА – 1000 наим. – по оздоровлению организма. Аппараты ВОДЫ комп. 600 руб., крем, шунгит, кварц, антрацит, магнитные повязки, медные браслеты. **ВСЯ гамма натуральных камней на выставке «МИР КАМНЯ» по России.** (Минимальный заказ – 2600 руб.)

Подробности по тел.: 8 (962) 704-32-12, 8 (911) 939-05-34, 8 (911) 345-42-44.
Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко М. Г. e-mail:garmonija777@yandex.ru

РЕКЛАМА С 30

ИГ Исаченко Игорь Евгеньевич 192067, г. Санкт-Петербург, Набережная Обводного канала, 220. ОГРН 304390627300033

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

В яблочко!

Отгадайте зашифрованное слово и выиграйте 600 000 рублей!*

Угадайте всего одну-единственную букву в центре мишени, и у вас легко сложится ключевое слово!

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ 600 000 РУБЛЕЙ:

1. Угадайте букву в центре мишени.
2. Позвоните по указанному телефону.
3. Сообщите угаданное слово нам!

Звоните сейчас по бесплатной линии:

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте: www.1000prizov.ru

Ответив в течение 10 дней, вы можете также получить в подарок ЖК-телевизор!*

На правах рекламы.

Код акции: 03.6383.68.87.1

01097511

* Условия акции. Маркетинговая акция проводится ООО «Почта Сервис» с 27.12.10 по 01.05.11 с главным призом 600 000 рублей. Настоящая акция не является конкурсом, игрой или лотереей. Всем участникам предлагается угадать ключевое слово. Клиенты, сделавшие запрос на получение набора документов информационного характера с указанием ответа по настоящему рекламному объявлению в прессе и получившие рассылку вместе с каталогом, а также сделавшие и оплатившие заказ товаров из приложенного каталога организатора, претендуют на получение главного приза в размере 600 000 рублей. Клиенты, сделавшие заказ первыми, претендуют на получение ЖК-телевизора или его денежного эквивалента в размере 50 000 рублей (модель, марка, комплектация и другие характеристики ЖК-телевизора определяются на усмотрение фирмы и могут не совпадать с ожиданиями участников, а также могут отличаться от изображений на рекламных материалах). При этом право выбора между предоставлением ЖК-телевизора или 50 000 рублей фирма оставляет за собой (обладатель ЖК-телевизора определяется в соответствии с датой заказа в финале акции неслучайным образом из числа клиентов, указавших товарных групп, сделавших свои заказы первыми). Обладатель главного приза (главный победитель) и обладатель ЖК-телевизора или 50 000 рублей будут определены в финале акции 01.06.11 неслучайным образом согласно действующим «Правилам проведения маркетинговых акций, определения призеров и вручения призов», с учетом суммы заказа, даты поступления заказа, факта поступления в полном объеме оплаты по данному заказу, включая стоимость его обработки, из числа всех зарегистрированных участников, выполнивших необходимые условия заказа и оплаты товаров. При условии оплаченного заказа из предложенного каталога организатора участники акции получают сюрприз, определяемый на усмотрение организатора (количество сюрпризов соответствует количеству участников, выполнивших необходимые условия). Участие в маркетинговой акции регистрируется до 25.05.11 (по почтовому штемпелю). Подробные условия акции указаны в конверте с каталогом организатора, высылаемом всем участникам, приславшим свои ответы. Обязательным условием для регистрации участия в акции является заказ и оплата товара из предлагаемого каталога организатора. Количество участников ограничено сроком проведения акции. Организатор: ООО «Почта Сервис». Адрес для справок: 127018, Москва, ул. Сущевский вал, д. 9, стр. 1. ОГРН 1057749621115. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей (по результатам акции), сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8 (800) 100-00-36.

Кошмарики

ОСТАЛСЯ ОДИН

После смерти от СПИДа обоих родителей 6-летнему А Луну приходится жить одному. Он обитает в деревне на юге Китая и является единственным хозяином небольшого дома, сложенного из бетонных блоков. Сам готовит еду (обычно это рис и овощи), ухаживает за огородом. Его единственный друг — собака по кличке Черныш. Сочувствующие соседи приносят одежду и продовольствие. Людям удалось выбить для мальчика пособие в размере 70 юаней — чуть более 300 рублей. Медики выявили у ребенка ВИЧ, теперь его обучение в обычной школе маловероятно. Возможно, его возьмут в специальный приют для детей с подобным заболеванием.

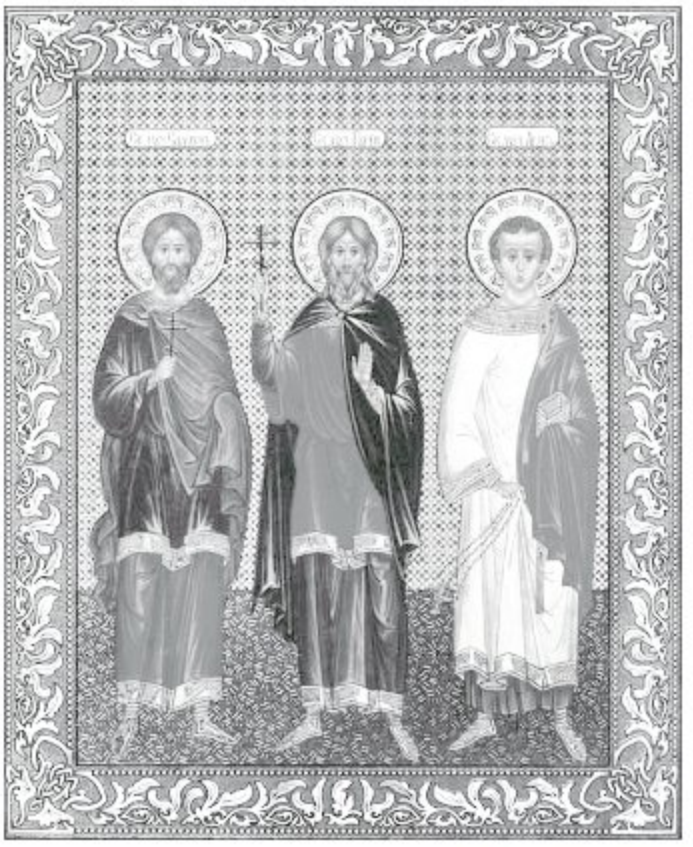
ПРИЗРАК ХОДИТ ПО АЛЛЕЯМ

Жители Волновахи (Донецкая область) обходят стороной центральный парк, который раньше был излюбленным местом отдыха горожан. Это вызвано слухами о привидениях, которые периодически появляются в тенистых аллеях. На снимке, сделанном недавно, было видно привидение. Как и положено представителям загробного мира, оно получилось расплывчатым. Владелец мобильника обратился за консультацией к местному экстрасенсу, который пришел к заключению: на фотографии действительно призрак. Только «эксперт» не смог назвать место, откуда именно фантом прибыл с того света. Помимо находящегося рядом заброшенного кладбища, в парке есть братская могила воинов, павших при освобождении Волновахи от гитлеровских захватчиков.

Бог в помощь

Икона мученикам Гурию, Самону и Авиву

ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СЕМЕЙНЫХ НЕУРЯДИЦ.



Молитва об устранении семейных неурядиц мученикам и исповедникам Гурию, Самону и Авиву

О, преславнии мученицы Гурие, Самоне и Авиве! К вам, яко скорым помощникам и теплым молитвенникам, мы, немощнии и недостойнии, прибегаем, усердно моляще: не презрите ны, во многая беззакония впадшия и во вся дни и часы согрешающия; наставите на путь правый заблудшия, исцелите страждущия и скорбящия; соблюдите ны в непорочнем и целомудреннем житии; и якоже древле, тако и ныне покровители супружеств пребудите, в любве и единомыслии сия утверждающе и от всех злых и бедственных обстояний избавляюще. Защитите, о многомощныя исповедницы, вся православныя христианы от напастей, злых человек и козней демонских; оградите мя от нечаяныя смерти, умоляюще Всеблагаго Господа, да великия и богатыя милости нам, смиренным рабом Своим, пробавит. Несмы бо достойни нечистыми устами призывати великолепное имя Создателя нашего, аще не вы, святии мученицы, за ны ходатаи будете; сего ради к вам прибегаем и предательства вашего пред Господем о нас просим. Такожде избавите нас от глада, потопа, огня, меча, нашествия иноплеменных, междуусобныя брани, смертоносныя язвы и всякаго душепагубнаго обстояния. Ей, страстотерпцы Христовы, устройте нам молитвами вашими вся благая и полезная, да благочестно житие временное прешедше и кончину непостыдну стяжавше, удостоимся теплым заступлением вашим со всеми святыми одесную Праводсуднаго Бога Судии стати, и Того непрестанно славити со Отцем и Святым Духом во веки. Аминь.

Стихи наших читателей

ПРОСТИ НАС, ГОСПОДИ!

Пришла я в храм, молю я на коленях:
«Прости нас, Господи, за все грехи прости.
Мы в жизни их так много накопили,
О Господи всесильный, грехи нам отпусти.
Очисти души нам от боли, скверны,
Пусть зло, несчастья сгинут навсегда.
Спаси нас, дай надежды, веры,
Пусть с совестью в ладу живет наша душа.
Сними проклятья, что грузом давят плечи,
Пусть чистым будет взгляд и ум людской.
Очисти наши души, помыслы и речь,
Пусть воцарятся счастье, мир, покой!
Научимся любить, жалеть друг друга,
Пусть нас окружат храмов купола.
В добре, любви хранить мы будем души,
Пусть в них всегда звонят колокола».

Лидия Ивановна Дойнеко, с. Усть-Мосиха, Алтайский край

КАК МАЛО ЧЕЛОВЕКУ В ЖИЗНИ НАДО...

Как мало человеку в жизни надо:
Иметь семью да парочку детей,
Да по заслугам чтоб была награда,
И чтобы дом не забывал гостей.
И чтобы мама пожила подольше,
И чтобы не болела никогда,
Да чтоб друзей хороших, да побольше!
И чтоб помедленней текли года.
Любить детей и быть детьми любимой,
И на работе быть незаменимой,
Нужды не знать, не собирать куски
И в старости не глохнуть от тоски.
Да кучу внуков — в старости награда!
...Как много человеку в жизни надо!

P. S. Верю, что жизнь все расставит по своим местам. Не поддаюсь горю. Будьте здоровы, верьте в хорошее!

Надежда Тебелева, Воронеж

РОДНЫЕ ПОРОГИ

Я мысленно вхожу в наш старый дом
И снова спотыкаюсь о пороги,
И слышу мамин голос за спиной:
«Смотри под ноги».
По-прежнему уютно в доме том
И солнце от восхода до заката,
Все так же пирогами пахнет в нем,
И кажется, что лучшего не надо.
Родные лица вижу за селом,
Горячий чай из самовара льется,
Вполголоса беседы добрый звук,
Той, что в душе навеки остается.
Они давно ушли, глядят с небес,
Как исполняют их завет потомки,
И добрыми молитвами нам вслед
Идти достойно помогают в жизни.

Людмила Юсупова, Камень-на-Оби, Алтайский край

Такой случай — **О шизофрении и... скверных словах**

Грех был на мне

ПОСЛЕ СМЕРТИ ВНУЧКИ, ОКАЗАВШИСЬ В ЦЕРКВИ, У ИКОНЫ БОГОРОДИЦЫ СТАЛА ГОВОРИТЬ СКВЕРНЫЕ СЛОВА. ОБИЖЕНА БЫЛА НА БОГА ЗА ТО, ЧТО ВНУЧКУ НЕ СПАС.

Меня зовут Антонина, без отчества... Шесть лет назад врачи не могли победить мою страшную болезнь — шизофрению. И место мне определили — в больнице для душевнобольных. Там меня никто не лечил. Потом сын забрал меня домой. Сейчас мне 70 лет. Грех был на мне. Когда была во здравии, внучка моя тяжело заболела и умерла. Все по врачам ее возили. За три года болезни она вся высохла, волосы выпали, а было ей всего 19 лет... Когда похоронили девочку, не помню, как случилось, что, оказавшись в церкви, я у иконы Богородицы стала говорить скверные слова. Обижена была на Бога за то, что внучку не спас. Говорила, что иконы понарисовали и церкви понастроили на людские деньги, а толку никакого. Если святые допускают, чтобы невинные умирали, даже детки малые, где же милость их к людям?! А уходя из церкви, плюнула на порог и сказала в сердцах еще много проклятий. И после того случая ровно через полгода повесилась моя старшая дочь, за ней моя сестра Ульяна. А меня разум стал покидать... Все помнила, ходила, говорила, готовила пищу, но вещи наизнанку надевала, думала, что так надо. Или казалось, что с чертями за столом сижу и в карты играю или катаюсь на каруселях...

Сын повез меня к знахарке. Еду — знаю: к бабке еду. Встретила нас женщина 50 лет. Зашли к ней в келью. Дымок от ладана курится, свечи горят. Васильевна (так звали женщину) приказала мне сесть на стул и на иконы глядеть. Предупредила: «Это тебе не в храме плеваться, смотри и плачь. Господь у тебя разум отнял за то, что не могла им пользоваться...» По ее словам, из-за моего поступка ушли бы из жизни все из нашей семьи по женской линии, а я бы их всех хоронила и смотрела на горе, какое их посетило из-за меня. Говорила, что ни один врач меня не вылечит, а она меня спасет...

Лечила она меня 7 месяцев. Яйцом крашеным по груди и голове катала, яблоки на Спас катала и сжигала. Да всего не описать, но только ей я обязана своим здоровьем. Все мои неправильные поступки Васильевна описала так, будто рядом была. А когда воск вылила, так вышла картина: человек в петле висит. Многое нам с сыном было в диковинку. Сыну Васильевна посмотрела прямо в глаза и с укором сказала: «Ты же сам дочь не хотел, так все по-твоему и вышло: твоя дочка умерла...» Сразу видать, что дело свое с малолетства знает и сила ей какая-то необъяснимая дана. Сыну моему она дала какую-то ленту на везение. С того времени его дела в гору пошли, большим человеком стал. О нем больше ничего писать не буду, а то достанется мне...

Без подписи, Суздаль

Ёшкин кот!

Повезло мышонку: мало того, что в лес отвезли, так ещё с собой и три кило риса дали

Летом на нашей даче развелось много мышей. Коты не успевали их ловить. Но наш кот был знатный охотник: он регулярно приносил и складывал под кровать мышек-полевок. А тут...

Сидим как-то вечером на веранде, чаевничаем. Котяра под ногами развалился, дремлет. Тут из-под шкафчика выбегает мышонок и прямиком к кошачьей миске. Мы чуть не поперхнулись. Коту же — хоть бы хны. Я подтолкнула его ногой, а он только посмотрел, всем своим видом показывая: «Ну не охочусь я у себя в доме!»

Мышонок же, обнюхав кошачьи миски и не найдя ничего вкусненького, снова исчез под шкафчиком.

Стали мы наблюдать. Оказалось, что мышонок трюк с миской проделывал несколько раз на дню. Но через несколько дней все-таки попался. Нет, его поймал не кот. Однажды после ночной гулянки и вкусного завтрака сосисками наш кот грел пузо на диване. Мышонок исследовал содержимое кошачьей миски и, видимо, решил прогуляться по кухне. Под столом стоял прозрачный полиэтиленовый пакет с рисом. Мышонок туда забрался и давай шуршать: закапывается в него, наслаждается. Я спокойно взяла пакет за края, слегка скрутила и отнесла в лесок вместе с рисом. Лес у нас сразу за дачами начинается. Повезло мышонку, прямо как в сказке. Мало того, что в родной лес отвезли, живым отпустили, так еще с собой три кило риса дали.

Татьяна Муромова, Приморский край

Хороших вам снов!

Если вам приснилось что-то очень нехорошее и сон вас расстроил, сразу после того, как вы проснулись и поняли, что это был всего лишь сон, вспомните все его детали. Представьте себе как можно ярче не плохой, а хороший конец вашего сна. К примеру, если вы видели во сне, что близкий вам человек тонет, немедленно представьте себе, как к нему подплывает группа спасателей на лодке и вытаскивает его из воды. Если снится, что кто-то тяжело болен, представляйте себе, как к этому человеку приходит знаменитый врач, дает ему спасительное лекарство и больной встает с постели здоровый и веселый. Таким образом, вы программируете свое сознание на счастливый исход любой ситуации в реальной жизни — и это должно осуществиться. Мысль, если она сильная и ясная, может материализоваться. Ведь недаром говорят: чего человек боится, то может произойти. Так что хороших вам снов и умения с их помощью творить будущее по своему желанию!

ЕСЛИ СЛОВО «ПОЗВОЛЬТЕ» ЗАМЕНИТЬ НА СЛОВО «КАКОГО?», МЫСЛЬ МОЖНО ВЫРАЗИТЬ БЫСТРЕЕ И ТОЧНЕЕ.

Эвалар
www.evalar.ru

«Эвалар» — марка №1 в России![1]

Жить долго! Быть здоровым! Оставаться молодым!

В вопросах сохранения здоровья многое зависит от нас самих. Ведь основные методы достижения этой цели доступны каждому – это комбинация здорового образа жизни и правильного питания, сбалансированного по всем важнейшим витаминам и микроэлементам. И сегодня вы с легкостью сможете обеспечить себе такой рацион с помощью биологически активных добавок. Смелее отвоевывайте у времени молодость и здоровье, а помогут вам в этом натуральные препараты компании «Эвалар».

На ваши вопросы отвечает главный консультант компании «Эвалар» Раиса Петровна Горкольцова.

В аптеке продается «Золотое мумие» производства «Эвалар». Чем оно отличается от других?

Е.Иванцова, Самара

«Золотое мумие» Эвалар – это 100% очищенное алтайское мумие, которое добывают высоко в горах Алтая. Это одна из немногих марок мумие, которая выпускается в условиях фармацевтического производства. «Золотое мумие» Эвалар изготавливают по запатентованной технологии: мягкий режим переработки обеспечивает максимальную степень очистки сырца мумие и в то же время позволяет сохранить все его уникальные свойства (патент РФ № 2066993).

«Золотое мумие» – это целый комплекс природных микроэлементов и биологически активных веществ. По данным независимой лаборатории АИЦ «Тест», мумие производства Эвалар содержит более 30 микро- и макроэлементов! Благодаря высокому содержанию микроэлементов, «Золотое мумие» усиливает процессы регенерации (самовосстановления), нормализует обмен кальция и повышает защитные силы организма. Поэтому марке «Золотое мумие» Эвалар доверяют большинство покупателей. «Золотое мумие» Эвалар – №1 в России[2]!

Слышала, что работе щитовидной железы хорошо помогают травы. А есть ли в вашем ассортименте натуральные средства для улучшения работы щитовидной железы?

Е.И. Трофимова, Тюмень

Да, такое средство есть. Это «Эндокринол» – первый растительный комплекс, созданный в условиях фармацевтического производства «Эвалар» на основе лучших народных рецептов.

Капсулы «Эндокринол» содержат экстракты лапчатки белой и звездчатки – источники флавоноидов и витамина Е, которые помогают нормализовать уровень гормонов щитовидной железы вне зависимости от того, повышен он или понижен (при гипо- и гиперфункции)[3].

«Эндокринол» не является лекарством и с успехом может применяться для здоровья щитовидной железы.

Дополнительно используйте крем-гель «Эндокринол» для области шеи! Крем-гель «Эндокринол» также содержит экстракты лапчатки белой, звездчатки и льнянки.

Крем и капсулы «Эндокринол» помогут сделать вашу жизнь более гармоничной!

В последнее время я стала очень остро реагировать на перемены погоды – в ушах шумит, голова кружится… Да и память что-то стала подводить. Что бы Вы могли мне посоветовать?

Н.В. Жукова, Пенза

Сохранять хорошее самочувствие при сезонных перепадах давления вам поможет натуральное нелекарственное средство «Гинкго Билоба «Эвалар». «Гинкго Билоба Эвалар» – один из самых популярных натуральных препаратов для нормализации мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго. Активно действуя на сосуды мозга, улучшая его кровоснабжение, гинкго билоба положительно влияет на давление, улучшает самочувствие. В каждой таблетке – 40 мг сухого экстракта гинкго билоба с высоким содержанием активных веществ.

Улучшая мозговое кровообращение, «Гинкго Билоба Эвалар» также способствует улучшению памяти. Дополнительно принимайте специальные витамины для мозга «Острум». «Острум» также поможет улучшить память, повысить интеллект и всегда оставаться на пике умственной активности! В его составе – незаменимый «витамин интеллекта» холин и комплекс витаминов группы В и микроэлементов для мозга. Холин ускоряет прохождение нервных импульсов, благодаря чему в работу включаются даже т.н. «спящие» клетки мозга. Вы сами заметите, как легко и быстро стали запоминать нужную информацию и принимать правильные решения.

В последнее время очень много говорят о новом средстве борьбы с мастопатией – индолах. Какие препараты с индолами есть в наших аптеках?

Н. Семенова, Уфа

Действительно, индолы прекрасно зарекомендовали себя как средство, снижающее риск развития мастопатии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует дополнять рацион питания натуральными средствами, содержащими индолы, для снижения риска развития эстрогензависимых заболеваний, в том числе – мастопатии.

Хорошо зарекомендовал себя натуральный комплекс с индолами «Мастофит» от компании «Эвалар». «Мастофит» содержит «живой» природный комплекс индолов брокколи и сопутствующих активных веществ. Доказано: такой комплекс «живых» индолов работает в 80 раз эффективнее, чем синтезированные индолы![4] «Живые» индолы мешают канцерогенам разрушать ДНК, снижая риск перерождения клеток.

Кроме того, «Мастофит» содержит экстракты витекса и фукуса. Экстракт витекса снижает уровень пролактина – одного из главных виновников развития мастопатии[5]; экстракт фукуса служит дополнительным источником органического йода, также необходимого для снижения риска развития мастопатии.

Натуральный нелекарственный комплекс «Мастофит» производства «Эвалар» доступен по цене и продается в любой аптеке.

Какие успокаивающие средства вы можете посоветовать сердечникам, чтобы нервы успокоить и сердце поберечь?

В.И.Зуева, Московская обл.

Попробуйте «Валериану форте» под маркой «Релаксозан». «Валериана форте» обладает повышенным содержанием экстракта валерианы, но самое для вас главное – действие валерианы усилено экстрактами мелиссы и мяты. Мелисса известна своими седативными свойствами, она прекрасно успокаивает нервную систему. А мята, что особенно важно, способствует устранению спазмов. И все это – в одном препарате – «Валериана Форте» марки «Релаксозан». Такое сочетание растительных компонентов усиливает питание биологически активными веществами и помогает контролировать эмоции, снижая раздражительность и тревогу, чтобы сердце билось ровно и спокойно, а это, в свою очередь, способствует снижению риска развития сердечных расстройств, вызванных беспокойством.

Ежедневно контролируя свои эмоции с помощью «Валерианы Форте» марки «Релаксозан», вы сможете уберечь сердце от сердечных расстройств, а значит, сохранить его силы и здоровье на долгие годы.

Совсем замучила бессонница! А если выпью снотворное – с трудом просыпаюсь и хожу весь день с тяжелой головой. Подскажите, как справиться с бессонницей без снотворных?

Н.А. Ерохина, Воронеж

С «Формулой сна» лучше сон, лучше сновидения, лучше жизнь

Попробуйте наладить сон естественным образом, обратившись к простому и проверенному средству – растениям. Для этого можно воспользоваться прекрасным средством на основе растений – биологически активной добавкой к пище «Формула сна» от компании «Эвалар».

С «Формулой сна» легко заснуть и радостно проснуться! А все потому, что в основе фитокомплекса «Формула сна» – растения седативного и снотворного действия усилены «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6. Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции. Можно сколько угодно принимать снотворные средства, но при недостатке магния они окажут лишь временный эффект. Только когда Вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью «Формулы сна», Ваш сон станет спокойнее и глубже, а пробуждение будет ясным и легким. С «Формулой сна» лучше сон, лучше сновидения, лучше жизнь.

Здесь алтайские травы превращаются в натуральные препараты для здоровья

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; аптечная сеть Самсон-Фарма 994-48-88; а также по тел. 789-62-63; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 370-40-83, 592-33-55, 430-61-30, 375-19-19, 641-01-01, 346-22-49, 635-55-66, 574-07-06, 273-69-92, 003; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 612-577, 363-602, 770-110; **Белгород** 524-912, 271-533; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 291-658; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нефтекамск** 525-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-464, 499-466, 448-101; **Нижний Тагил** 422-800; **Новокузнецк** 717-424, 725-368, 776-477, 770-502; **Новосибирск** 279-74-43; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607, 452-824, 253-362; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 996-00-60, 952-82-11, 270-54-04; **Саратов** 736-288; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тула** 476-800; **Тюмень** 203-013; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00, 741-03-03, 232-33-13; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687; **Ярославль** 305-541, 410-050.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для управления здоровьем и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009.
[2] Из всех препаратов мумие, купленных в аптеках России, доля «Золотого мумие» составила 82,5% (по данным ДСМ за 1-е полугодие 2010 года).
[3] Сертификат соответствия СДС «Марка года» № МГ RU.002.П0102
[4] "Food and Chemical Toxicology", 1987, vol. 25, pp. 363-368
[5] По данным журнала для практических врачей «Гинекология», том 07/N4/2005
СоГР №77.99.23.3.У.7502.7.06, СоГР №77.99.23.3.У.8780.10.08, СоГР № 77.99.23.3.У.3459.4.08, СоГР № 77.99.23.3.У.3215.4.09, СоГР № 77.99.23.3.У.4126.5.08, СоГР № RU.50.99.05.001.Е.000122.10.10, СоГР №77.99.23.3.У.12777.11.06 , СоГР № 77.99.23.3.У.956.2.06. БАД, СЭЗ 77.99.03.915.Д.006261.06.09
НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

Мужик в шкафу – уже не актуально!

Буйны головы
вскружила,
Всех парней
приворожила.
Ох и девка! Ну и Дуня!
Настоящая...

К юбилею бабы Раи
По ночам тайком
в сарае
Сочиняет песню дед.
В ней всего один...

Я зубного
не боюсь,
Не испытываю
грусть.
А сегодня
(так и знал!)
Будут мне
вскрывать...

Он в гостях
у Чебурашки
Очень сильно
наследил!
Как какой-то
первоклашка
Этот Гена...

Зовут ее Мальвиною,
Но черная, как вакса!
Собака очень длинная!
Какой породы?...

«Ты куда, Ванюшка?
Эй, внучок, постой-ка!
Вот тебе ватрушка
И с повидлом...»

Вместо жареных котлет
В воскресенье на обед
Вегетарианец Жан
Кушал синий...

На стремянку
папа встал,
Взял паяльник, припаял
Проводки друг
к другу шустро —
Загорелась наша...

Кавалер кузины Нины
Состоит наполовину
Из изысканных манер.
Сразу видно...

Черным ходом,
без билета,
Серой мышкой
в двери — юрк!
У меня в театре этом
Есть знакомый...

Три шеренги бочек,
Две шеренги кадок,
Вижу я у дочек
В основном...

Непонятки правят
Димой,
Говорит поэт любимой:
«Ты ведь мне
сегодня дашь
Из пенала...»

— Зарплату выдают такую, что невооруженным взглядом и не разглядишь!

Сделай пандус!
Пусть дороже,
Но сам Бог тебе велит!
И тогда заехать сможет
В супермаркет...

Меж собой
блюдут союз
«Кола»,
«Спрайт» и
«Фанта».
Хоть и разные
на вкус,
Прямо как...

«А знаете,
ребята,
Замечу вам
вдогонку:
Спортивная
регата,
По сути, —
та же...»

Отобедав кашей
с фаршем,
Говорит солдатам
маршал:
«Я бы сел, ребята,
в танк,
Да не тот, простите...»

Два значенья —
это что-то!
Соль — чтоб суп
солить и...

Хорошо быть
чемпионом,
Сердцем в шахматы
влюбленным.
Сделал быстро
верный ход —
Миллион пятьсот...

В воскресный день
из душа
Я вышел не спеша.
И пусть сырые уши,
Зато поет...

Дерну Ольгу
за косички —
Педагоги
сразу в крик:
«Как ведешь
себя,
Синичкин?!
Положи
на стол...»

Мы, славяне,
мирные,
По трезвянке
смирные.
А придет
на землю враг —
Будет скинут
он в...

Вихры, улыбка,
ноги босы,
Сегодня будет
не баланда:
В песок уткнулась
мокрым носом
Кефали полная...

Уперев затылок
в стенку,
Я вчера
смотрел
«Аншлаг» —
Голова
у Дроботенко
Как Валуева...

И огромна, и бездонна,
Ест и ест все время
домна!
Чтоб кормить ее, всегда
Есть железная...

«Ты мне, Вася,
симпатичен,
Ты мне, Вася,
очень люб!
Прекрати
моргать по-
птичьи,
Приходи
на танцы в...»

«Денег нету?
Вот смешно!
Ты, приятель,
долго спишь!
Я вот сбегал в казино —
20 тысяч...»

Груда баксов —
для банкира,
Шпаги
с факелом —
факиру,
Бусы — это
папуасу,
А попу,
конечно...

— Все равно ничего не делаешь. Иди постой в огороде вместо пугала.

Не может быть иначе:
Обед, мелькает ложка.
А вкусная на даче
У бабушки...

Теорем
не знаю я,
Вот какая штука.
Геометрия,
друзья,
Сложная...

В государстве Мучи-Пучи
Жил да был неряха
Колька:
Крошки, пыль,
одежда в куче,
Незаправленная...

Лежат для ремонта
Белила, замазка,
Обои, шпаклевка,
Грунтовка и...

Вновь в реал
будильник
вывел,
Снился ночью
странный сон:
Я дудел в
«Плакучей
иве»
В позолочен-
ный...

Сделал много
кораблей я,
Самолетов
и ракет.
Все люблю,
храню, лелею,
Вот еще один...

Днем над городом,
похоже,
Атмосферный
будет фронт.
И напомнила Сереже
У дверей жена про...

Хоть собою и пригож,
Ни в один вольер
не вхож.
И тогда встает вопрос:
Для чего жирафу...

Упрямо крабы пятятся,
Медуза в синем
платьице.
По дну морскому
катится
Смешная...

Фото дед
глядит в ауле —
По глазам
читаю: рад,
Как в почетном
карауле
Я сжимаю...

Душа не стареет,
она молода,
Она позитивна везде
и всегда!
Несет баба Глаша
кило помидор,
В глазах до сих пор
пионерский...

Видел весь кинозал,
Как в долине у скал
Волк овце показал
Добродушный...

И де-факто, и де-юре
Пашкин дедушка силач:
Кочергу у бабы Нюры
Он вчера согнул в...

Скажу без затей,
Повернувшись анфас:
Скелет из костей —
Это тот же...

«Ответь мне
немедля,
Презренный
ишак,
Зачем ты
жуешь
От халата...»

Муж жене
8 Марта
Проиграл
дубленку
в карты.
Отчего же,
милый друг,
Ты надулся,
как...

Деньги — не главное. Главное — чтоб они не кончались!

Шампунь для цыганки

Новая форма мошенничества появилась на российских автомойках. Пронырливые цыганки, выдавая себя за мойщиц, используют весь автошампунь, предназначенный для помывки вашего стального коня, не для придания ему нарядного вида, а для приведения своего тела и белья в чистое состояние. Затем они бесследно исчезают, а вы платите за несостоявшуюся услугу.

Не уроните честь мундира!

Генерал-майор милиции из Крыма Василий Бирюков написал «Алкогольный глоссарий». Это пособие для сотрудников, как правильно пить водку, чтобы не сболтнуть тайну или не уронить честь мундира. И как быстро протрезветь, если пора на службу. Новый девиз милиции: между первой и второй пуля не должна пролететь!

Об*делись на «виагру»

Жительницы городка Кутаево просят привлечь по статье за вредительство в особо крупных масштабах ученых, изобретших препарат «Виагра», так как после завоза препарата в аптеки городка мужики ничего не делают, находясь весь день в крайне возбужденном состоянии, и не дают бабам ничего делать, отчего все приходит в запустение.

Фунтик фунтику рознь

Двадцать лет назад в рижский зоопарк купили бегемота Фунтика — в пару к одинокой бегемотихе. И лишь недавно при помощи немецких зоологов выяснилось, что Фунтик — самка. Столько лет смотреть на громадного бегемота и не заметить подвоха!.. Дас ист фантастиш!

РАССКАЗИКИ

Она и Он. Она: «Хочу секса... Ну очень хочу! Часа на два, не меньше! Вот ты можешь два часа?» — «Ну конечно могу!» — «А можно нескромный вопрос? Ты будешь во время секса кричать?» — «Да, от ужаса...» — «Почему?» — «Потому что я уже все, а до конца секса еще 1 час 50 минут!»

Шотландский студент поступил в Оксфордский университет. Через год приезжают к нему родители. Он показывает свою комнату в общежитии. «Сынок, тебя тут не обижают?» — «Нет. Вот на этой кровати спит один мой однокурсник. Дурак полный. Ночью вскакивает с постели и начинает орать не своим голосом. В общем, я с ним не общаюсь. А на этой кровати спит другой мой сосед. Этот тоже не лучше. Подрывается среди ночи и бьется головой в стену. Ненормальный, наверное». — «Сынок, а как же ты в таких условиях живешь?!» — «Очень просто. Я их игнорирую и всю ночь играю на волынке...»

Нескучные задачки по математике

Когда пружина лопнет?

Михаил украл на заводе 12 гвоздей. Григорий украл на том же заводе 12 вагонов с металлом.

Вопрос: кто из них депутат областной Думы?

***

Фрезеровщик Кузякин зарабатывает на заводе 10 тыс. руб. в месяц. Его жена — медсестра Кузякина — зарабатывает 8 тыс. руб. в месяц.

Вопрос: через сколько лет они погасят ипотечный кредит, если ежемесячный платеж составляет 18,5 тыс. руб.?

***

У восьмиклассников Кирилла и Дмитрия дедушки — инвалиды. Кирилл ежедневно приносил своему дедушке три стакана воды по цене 3 доллара за стакан. Дмитрий то же самое для своего дедушки делал бесплатно.

Вопрос: кто из учеников лох, а кто — будущий успешный предприниматель и гордость России?

***

Строительные фирмы «Альфа» и «СУ-188» участвуют в тендере на строительство муниципального жилья. Фирма «СУ-188» выполняет работы в 1,5 раза быстрее, в 3 раза дешевле и на 20% качественнее, чем их конкурент.

Вопрос: кто выиграет тендер, если известно, что владелец фирмы «Альфа» — зять губернатора?

***

Правительство и народ тянут в разные стороны пружину народного терпения с силой 10 килоньютонов, причем народ находится в статическом положении, а правительство — в динамическом.

Вопрос: на какое расстояние улетит правительство, когда пружина лопнет?

Навстречу выборам

ШПИЁН ТЫ!

«ДОМА ТОЛЬКО Я, ЗЯТЬ С РУЖЬЕМ, ТРИ ЗЛЫЕ СОБАКИ И ПЯТНАДЦАТЬ ЧЕЛОВЕК В ГОСТИ ПРИЕХАЛИ. ВСЕ ПЬЯНЫЕ И ЗЛЫЕ! ДУМАЮТ: «И КОМУ БЫ МОРДУ НАБИТЬ?»

— И хто там? — старческий голос был усталым и скучным.

— Я... — произнес Калиткин и задумался, как представиться.

— Хто-хто? — переспросила бабулька, но тут же уверенно отрапортовала: — Дома никого нету!

Потом, видно вспомнив наказы родных, бойко затараторила:

— Дома только я, внучек-боксер с пистолетом, зять с ружьем, три злые собаки и пятнадцать человек в гости из деревни приехали. Все пьяные и злые! Думают: «И кому бы морду набить?» Тебе, случаем, не набить? А то они могут, они такие!..

— Бабушка, — с улыбкой психиатра произнес Калиткин. — Я агитатор.

— А документ у тебя есть? Покажь в глазок! — приказала старушка и, видно, подтащила табуретку к двери.

— А какой документ?! — искренне спросил Калиткин. — Листовки и плакаты есть... Вот вы же слесаря так пускаете...

— Заврался ты, милый, — ехидно отрезала старушка. — То ты агитатор, то ты слесарь. Бандит ты, прости меня, Господи!

— Бабушка! — разозлился Калиткин. — Нормальные у вас дома есть?

— Э-э, милый, — тяжко вздохнула старушка. — А у тебя что, дома и нормальные есть?

— У меня?! — Калиткин почему-то вспомнил жену. — Нет, у меня нету.

— А у нас откуда взяться? Давеча говорю своим: «А где моя пензия?» А они, паразиты, скалятся, говорят, в мешках каких-то, и опять гогочут. А намедни хотела в гамазин сходить, так они, супостаты, ключ не дают! А ты сам, милый, откуда родом будешь?

— Местный я, — пробормотал Калиткин.

— А мать твоя? Али бабка — откуда? Али тоже врать будешь, что всю жизнь городскими были? Мои завсегда врут... И не краснеют...

— Ладно, бабушка, — затоптался Калиткин. — Я к вам вечерком загляну. А вы своим передайте, что нужно голосовать за нашу партию.

— А какой нынче курс? Часом, не слыхал? — спросила старушка, не желая терять хорошего собеседника.

— Курс... — растерялся Калиткин. — А черт знает, какой курс!

— Да ты часом не шпиен будешь? — встрепенулась за дверью старушка. — Эт надо же — курса не знаешь! Шпиен, точно шпиен! Иди отсюдова, не выпытывай у меня государственные секреты! Тьфу!

«Аполитичный у нас народ, — расстроился Калиткин и шагнул прочь от квартиры. — Аполитичный... Опять наша партия в Думу не пройдет...»

Амир Даутов

Из дневника донжуана

- Для того чтобы у женщины закружилась голова, не обязательно дарить дорогие вещи — достаточно побегать вокруг нее.
- Для покорения женщины у мужчины есть два оружия: ум и эрекция. Но ими, к сожалению, нельзя пользоваться одновременно.
- Если женщина села вам на шею, значит, вам не нужно больше носить ее на руках.
- Главный вопрос в жизни женщины не «Что делать?» или «Кто виноват?», а «Кому ж я такая офигенная достанусь?».
- Женщины делятся на две категории: одни за чистоту отношений, другие — за частоту.

Фантастика!

20 ЗЕЛЁНЫХ ТАБЛЕТОК

ЖМАКИНА ПРОСВЕТИЛИ, ВЫДАЛИ ОДНУ ЗЕЛЕНУЮ ТАБЛЕТКУ И ВЕЛЕЛИ ПРИЙТИ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ...

Как-то в местной газете Жмакину на глаза попалось объявление: «Фирма «Гулливер» предлагает уникальное средство «Удлинит» для увеличения роста!»

А так как Жмакин был маленького роста, то предложение фирмы «Гулливер» его весьма заинтересовало. Он позвонил в фирму и узнал, что одна таблетка уникального средства увеличивает рост человека на один сантиметр.

Ё-моё!

Жмакин решил подрасти на двадцать сантиметров, но для начала купил всего лишь десять таблеток. И правильно сделал. Потому что через неделю руки у него вытянулись на десять сантиметров, а рост нисколько не увеличился. Жмакин побежал в фирму. Там его успокоили: ничего, мол, страшного. Выдали десять оранжевых таблеток для восстановления длины рук и велели прийти через неделю.

Через неделю Жмакин заметил, что ноги стали короче на десять сантиметров, в результате чего рост уменьшился.

Встревоженный Жмакин побежал в фирму. Там его просветили рентгеном и снова успокоили, объяснив произошедшее особенностью его организма. Затем выдали для пробы одну зеленую таблетку и велели прийти через неделю.

Никаких изменений через неделю Жмакин не заметил, если не считать того, что его мужское достоинство увеличилось на один сантиметр.

В фирме Жмакина снова просветили рентгеном, посовещались, после чего, беспомощно разведя руками, предложили компенсацию за причиненный моральный и физический ущерб.

— Фиг с вами! — сказал Жмакин. — Давайте еще двадцать зеленых таблеток!

Сергей Савченков

Если у вас никогда не бывает денег, значит, ваше счастье не в них!

Во даёт!

СУМОЧКА

Как-то раз жена присмотрела себе в магазине красивую сумочку. Сфотографировала ее на телефон и вечером мне показала во всех ракурсах. Пожаловалась только, что стоит слишком уж дорого. Ну, мое дело — деньги ей выделить, а уж красиво или дорого, пусть решает сама. В итоге все выходные она мне этой сумочкой мозги вынимала — брать-не брать. Я уж забился в угол комнаты, спрятался за ноутбуком, с головой ушел в работу. Проходит какое-то время, жена снова берет меня приступом:

— Ну так что, мне покупать эту красивенькую сумочку?

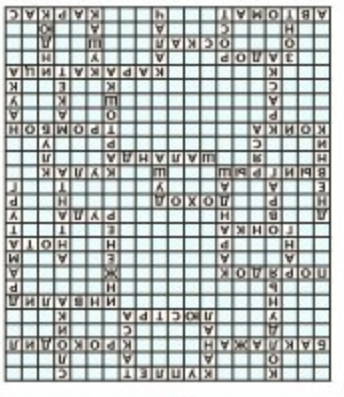
— Да, — говорю, — бери уже!

Жена, с досадой:

— Блин, с тобой одни растраты!

Анатолий С., Калининград

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22



Гороскоп с 23 марта по 5 апреля

Наполните свою жизнь радостными событиями!

ОВЕН Лучший рецепт на свете — не злиться на все и всех! Не быть злым, не ненавидеть, не завидовать, не ревновать. Стараться ходить в церковь. Церковь — это спасение души, и там, как нигде, можно очистить душу. Тем, кто усвоил эту науку, удается до глубокой старости оставаться красивым. Ведь на лице видны все пороки. И еще совет: укрепляйте память. Просто положите в карман 10-12 крупных бусинок и постоянно перебирайте их. Главное, чтобы пальцы не ленились. Через месяц-два увидите результат.

ТЕЛЕЦ Сохранить здоровье в межсезонье, когда вокруг все чихают, непросто, но вполне возможно. Главное, не сидите без дела, и ни один вирус не пристанет. Зарядка на 5-7 минут — здоровье на весь день. Энергично приседайте, потягивайтесь, поворачивайте туловище, делайте наклоны. Движение улучшает кровообращение, клетки получают больше питания, а организм — заряд бодрости. Если же нет физической нагрузки, это приводит к застою в органах и системах и ослаблению иммунитета. Поэтому даже в непогоду не стоит отказываться от прогулок на свежем воздухе. Ежедневно проводите на улице минимум полтора-два часа.

БЛИЗНЕЦЫ Вы будете чаще обычного злиться и раздражаться. Справиться с агрессией поможет капля лавандового масла. Нанесите ее на левое запястье или левую сторону шеи. Маленькая удача будет порождать большую, мелкое недоразумение — крупное. Так что постарайтесь наполнить свою жизнь только радостными событиями. С родственниками могут быть проблемы, вы будете плохо понимать друг друга, так что не пытайтесь с головой погрузиться в чужую жизнь. И еще: не позволяйте себе плохо выглядеть, даже если от простуды будет болеть голова, а в горле будто поселился колючий ежик.

РАК Погода будет казаться ужасной, с экранов вещают об аномалиях, катастрофах и преступлениях. Не принимайте все близко к сердцу: это не навсегда. Занимайтесь своими делами и ни о чем не беспокойтесь. Но особо важные дела пусть подождут, лучше немного притормозить, чем раньше времени сойти с дистанции. Не стоит рассчитывать на помощь небес.

Март — не лучший месяц для тех, кто вечно мерзнет. Вы будете в их числе. Причина — плохое кровообращение. Попробуйте пить имбирный чай. Он благотворно действует на сосуды и улучшает кровоток. Приготовить чай совсем несложно: 1/2 чайн. ложки тертого имбиря залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и пейте как чай. А вот еще одно средство, которое помогает не замерзнуть даже в холодный день. Перед выходом из дома съешьте ложечку меда, в которую добавлена щепотка черного перца. Эта смесь поможет сохранить тепло тела, а заодно и защитит от возможной простуды.

При пищевых отравлениях может помочь молоко: пейте его в таком количестве, чтобы вызвать рвоту.

ЛЕВ Любая попытка расслабиться, праздно провести время может выйти боком. На вас будут смотреть как на досадный жизненный балласт. Нервозность спровоцирует ссоры с детьми или близкими родственниками. Ограничьте контакты, поездки, телефонные разговоры. Иначе обессилите от обилия ненужной информации. Вас сейчас легко обмануть, поэтому будьте бдительны. О здоровье: ваш главный враг — сквозняки. Так что одевайтесь по погоде, в вещи из натуральных тканей, поскольку синтетика усиливает потоотделение и перегрев, в ней легко простудиться.

ДЕВА Вы ощутите некоторую вялость, и все от того, что вам приходится заниматься скорее вынужденными, чем любимыми делами. Найдите время для приятных занятий, и все встанет на свои места. Для очищения кровеносных сосудов смешайте по 2 ст. ложки хвои сосны и луковой шелухи, 3-4 кусочка сухой корки апельсина. С вечера залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Утром пейте натощак по 1 стакану настоя за 30 минут до завтрака, добавив 1 чайн. ложку меда и дольку лимона. Получается очень вкусный и полезный напиток.

ВЕСЫ С конца марта жизнь станет более интересной и насыщенной. Возможна даже целая вереница неожиданных событий, которые заставят встрепенуться и кое-что изменить в своей жизни. Возможно, даже отправитесь в путь. Следите за пищеварением. Регулярно ешьте суп. Горячее жидкое блюдо хорошо влияет на пищеварение. А клетчатка из овощей своевременно очищает организм. В результате ваш живот будет плоским, а отеки обойдут стороной. Разумеется, если вы следите за фигурой, лучше остановиться на нежирных супчиках на снятом курином, рыбном или овощном бульоне.

СКОРПИОН Чудесная пора для начинаний и... продолжений. Удача улыбается вам, равно как и окружающие. Все неприятности остались позади. Вы ведь уже готовы к переменам? К лучшим, разумеется. Кстати, помогите своей поджелудочной железе. Ешьте по утрам гречку с кефиром. Это кушанье очень полезно тем, кто страдает заболеваниями поджелудочной железы. С вечера 1-2 ст. ложки перемолотой в кофемолке гречневой крупы залейте стаканом кефира, утром размешайте и ешьте.

СТРЕЛЕЦ Непродуманные траты грозят материальной катастрофой. Покупки лучше вообще отложить, кошелек и ценные вещи оставлять дома. Иначе либо потеряете, либо украдут. Не покупайтесь на рекламу о скидках! Займитесь лучше здоровьем. Если барахлит сердечко и гипертония донимает, готовьте пищу, содержащую калий и магний. Калия много в овощах, фруктах, ягодах, соках. Особенно богаты ими капуста, тыква, чернослив, курага, изюм, плоды шиповника. Много магния в морковке, свекле, зелени петрушки, ягодах черной смородины, орехах. Ржаной и пшеничный хлеб с отрубями, овсяная, пшеничная, ячневая, гречневая каши — тоже отличный источник магния.

КОЗЕРОГ От домашней суеты в эти дни можно отупеть. Выяснение отношений с близкими людьми спровоцирует нервный срыв. Это негативно скажется на работе. Мысли без конца будут крутиться в попытках найти выход. Вы всюду будете опаздывать, так что выходите из дома с запасом времени. Есть вероятность, что заявит о себе артроз коленных суставов или будет ломить мелкие суставы пальцев рук. Рекомендуем компрессы из картофеля. Натрите его вместе с кожурой, добавьте немного кипятка или подогрейте без него и прикладывайте к больным суставам на всю ночь. К утру боль должна исчезнуть. Чтобы картофельная масса не растекалась, приспособьте для этого два носка.

ВОДОЛЕЙ Работа будет спориться, близкие на вас не нарадуются, купюры приятно шелестят в бумажнике. Словом, удача будет полностью на вашей стороне. Однако опасайтесь конфликтов и не откровенничайте со случайными знакомыми. Возможны боли в суставах. Попробуйте справиться с ними. Купите в аптеке пихтовое масло и пачку морской соли. Нагрейте соль в духовке так, чтобы можно было терпеть. Пересыпьте в хлопчатобумажный носок, приложите к больному месту и подержите подольше. Когда соль остынет, снимите, а сустав хорошенько натрите пихтовым маслом и снова приложите к нему носок с горячей солью. Утеплите. Такую процедуру полезно делать на ночь.

РЫБЫ Сейчас самое время трезво планировать будущие расходы, а денежки лучше поберечь. Иначе покупки окажутся бесполезными. Март — не лучший месяц для тех, у кого нездоровые сосуды. Как правило, скачет давление. Рекомендуем заранее приготовить настой, который снижает его и держит в норме. Стакан натертого корня хрена надо залить 250 мл воды комнатной температуры и настаивать в течение 36 часов. Отжать и к полученной жидкости добавить по 1 стакану сока свеклы, моркови, меда и сок одного лимона. Перемешать, разлить в бутылки, укупорить и хранить в прохладном месте. Пить надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после. Продолжительность курса — 2 месяца.

АЙБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда что-то не то ешь. А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто... ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов...

Речь о разнообразных паразитах, имя которым легион: гельминты, аскариды, лямблии... Последние исследования установили, что в организме человека может жить до пяти видов паразитов. Жить и в прямом смысле слова отравлять человеку жизнь, вызывая мощную интоксикацию. Таковая может проявиться дерматитами, экземой, псориазом, крапивницей, сыпью, ринитом, отеком, зудом... Вариаций масса, а причина одна! И ни один препарат против аллергии с этой причиной не справится, разве что смягчит симптоматику. Потому что аллергия во многом заболевание паразитарное, а значит гарантированно избавиться от него можно одним способом – **избавившись от паразитов!**

Для этих целей отечественные ученые разработали высокотехнологичный прибор **«ПАРАЦЕЛЬС»**, который создает вибрационную волну, не ощутимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды. Вся эта нечисть гибнет под действием комбинации импульсов и естественным путем выводится из организма. **«ПАРАЦЕЛЬС»** прост в применении: достаточно закрепить на запястье оригинальные браслеты, через которые передаются импульсы, и почувствовать, как жизнь налаживается!

Подробнее об уникальном приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93.
Для читателей специальная цена (код 5899)! РЕКЛАМА С 36

ИПО «Свитозар», г. Москва, Зеленоград, Савелкинский проезд, д. 4, ОГРН 1057747032936
Лицензия № 99-03-001751 от 04.12.2009 г. РУ № ФС 022а2006/3660-06

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

В следующем номере читайте:

- **Авторитеты дают советы**
  ЗАПОРЫ: КАК НАЛАДИТЬ РАБОТУ КИШЕЧНИКА.
- **Советы онколога**
  КАК ЖИТЬ И ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ОБЛУЧЕНИЯ.
- **На приёме у гастроэнтеролога**
  ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ.
- **Когда идти на операцию?**
  ПОЛИП В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 23.03.2011 г. Подписано в печать 22.03.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 219283 экз. Заказ 199. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крас-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 281613 экз.